



UC/FPCE - 2012

Universidade de Coimbra
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**Os Imensuráveis: Propriedades Psicométricas da
Versão Portuguesa da Escala SOFI (*Self-Other Four
Immeasurables*)**

Diana Ferraz do Amaral
(e-mail: amaral.di@gmail.com)

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica (Sub-área de
especialização em Intervenções Cognitivo-Comportamentais nas
Perturbações Psicológicas e de Saúde) sob a orientação do Professor
Doutor José Augusto Veiga Pinto Gouveia

Os Imensuráveis: Propriedades psicométricas da versão portuguesa da escala SOFI (*Self-Other Four Immeasurables*)

Nos últimos anos, tem-se assistido a um crescente interesse na investigação acerca das Terapias de 3ª Geração, nas quais se inclui o *mindfulness*. O *mindfulness* é uma terapia com origem nos princípios budistas, que promove a atenção e a consciência no momento presente, com uma atitude de aceitação e de não julgamento.

Neste sentido, os quatro imensuráveis – *loving-kindness*, compaixão, alegria e equanimidade – constituem as qualidades essenciais da natureza humana e ajudam a equilibrar e estabilizar os estados *mindful*, funcionando como um “antídoto” para estados mentais nocivos, como a raiva ou o ódio. Muitos autores defendem que os quatro imensuráveis, ou *brahmaviharas*, funcionam em inter-dependência, isto é, para um estar verdadeiramente presente, os restantes três também o devem estar.

Em 2009, Kraus e Sears desenvolvem uma escala com o objectivo de medir os quatro imensuráveis quando direccionados para o próprio sujeito e para os outros. Deste modo, partindo de uma amostra de 406 estudantes universitários portugueses, esta investigação prendeu-se com o estudo das propriedades psicométricas da versão portuguesa da escala SOFI (*Self-Other Four Immeasurables*). Os resultados obtidos mostraram algumas qualidades psicométricas, no que diz respeito, por exemplo, às validades convergente e divergente, bem como algumas fragilidades, por exemplo, na consistência interna de uma das sub-escalas. No geral, estes resultados parecem contribuir para o início da validação nesta escala, havendo ainda, apesar de tudo, algum trabalho futuro por desenvolver.

Palavras-chave: *Mindfulness*, *brahmaviharas*, *loving-kindness*, compaixão, alegria, equanimidade, SOFI

The Immeasurables: Psychometric Properties of the Portuguese Version of the SOFI (Self-Other Four Immeasurables)

In recent years, there has been a growing interest in research about the 3rd Generational Therapies, which includes mindfulness. The mindfulness is a therapy based on the Buddhist principles, which promotes awareness and consciousness in the present moment with an attitude of acceptance and non-judgment.

In this sense, the four immeasurables - loving-kindness, compassion, joy and equanimity - are the essential qualities of human nature and help to balance and stabilize mindful states, functioning as an "antidote" to harmful mental states, such as anger or hatred. Many authors argue that the four immeasurables, or *brahmaviharas*, work on inter-dependence, that is, if one is truly present, the other three must also be present.

In 2009, Kraus and Sears developed a scale with the purpose of measuring the four immeasurables, when directed to the subject himself and to others. Thus, from a sample of 406 Portuguese college students, this research held up to the study of the psychometric properties of the Portuguese version of the SOFI scale (Self-Other Four Immeasurables). The results showed some good psychometric properties, for example, the concurrent and discriminant validity, as well as some weaknesses, for example, the internal consistency of one sub-scale. Overall, these results seem to contribute to the onset of validating this scale. There is still, nevertheless, some work to be developed in the future.

Palavras-chave: Mindfulness, *brahmaviharas*, loving-kindness, compassion, joy, equanimity, SOFI

Agradecimentos

À Dra. Sónia Gregório por ser, desde o início, uma fonte de apoio e aprendizagem, sempre disponível, próxima e familiar. Por me ter feito voltar a gostar e a interessar-me um pouco mais por estatística.

Ao Professor Doutor José Pinto Gouveia, por me assegurar que nenhuma investigação é perfeita e por me motivar a trabalhar mesmo assim, pela sabedoria que sempre nos transmite.

Aos meus pais, pelo amor incondicional, pela paciência, pela tolerância à desarrumação, por darem um bocadinho de si para me deixar estudar. Ao pai, por ter lido atentamente toda a tese.

Aos meus irmãos, pela companhia, por serem um apoio que sei estar sempre presente, por serem eles.

Ao Pedro, à Sara e à Nádia, por serem ótimos companheiros de equipa, desde a recolha da amostra, até às últimas dúvidas antes da entrega.

À Cita, à Carminho e à Ju, pelos cafés para descontrair, pelos telefonemas e, acima de tudo, pela amizade.

À Desconcertuna e ao ASJ, pelo preenchimento de questionários e, essencialmente, por serem, todas as semanas, a minha fonte de lazer e de descontração. Por serem duas segundas famílias, com quem pude sempre contar ao longo deste ano, e que sei que poderei contar nos que se avizinham. À Maria, pelos lanchinhos e pela leitura atenta do enquadramento conceptual.

À Isecotuna, por terem prescindido de mais de metade de um ensaio para preencher questionários.

À Anjinho e à Bárbara, pela companhia no mês de Agosto e por estarem presentes, mesmo na ausência. À Bárbara por me proporcionar uma capa de dissertação bonita.

À família e aos amigos referidos, ou não, em cima, por terem contribuído para fazer de mim a pessoa que sou hoje, porque acredito que este trabalho tem dentro uma boa parte de mim e, por isso, tem também um bocadinho de cada uma das pessoas que fizeram e fazem parte da minha vida.

Índice

Introdução	1
I – Enquadramento Conceptual	2
1.1. A evolução das Terapias Cognitivo-Comportamentais.....	2
1.2. As Origens do <i>Mindfulness</i> e a sua Relação com a Psicologia	3
1.3. O que é o <i>Mindfulness</i> ?	4
1.3.1. Meditação <i>mindfulness</i>	5
1.3.2. O que não é a meditação <i>mindfulness</i> ?.....	6
1.4. Os Quatro Imensuráveis	6
1.4.1. <i>Loving-kindness</i>	7
1.4.2. Compaixão.	7
1.4.3. Alegria.	8
1.4.4. Equanimidade.....	8
1.4.5. Como se cultivam os quatro imensuráveis?.....	8
1.5. Investigação com os Quatro Imensuráveis	9
1.6. O Desenvolvimento da Escala SOFI de Kraus e Sears	10
1.6.1. Objectivos e metodologia.	10
1.6.2. Resultados.....	11
1.6.3. Conclusões.	12
1.7. Investigação com a escala SOFI.....	12
II - Objectivos	12
III – Metodologia.....	13
3.1. Caracterização da Amostra.....	13
3.2. Instrumentos.....	14
3.3. Procedimento	16
IV - Resultados.....	16
4.1. Estudo I – Diferenças de Género nas Variáveis em Análise	16
4.2. Estudo II – Análise Factorial Exploratória	18
4.2.1. Estrutura factorial da escala.	18
4.2.2. Consistência interna.....	19
4.2.3. Validades convergentes e divergentes.	20
4.2.4. Médias e desvios-padrão para as sub-escalas da SOFI.	22
4.3. Estudo III – Análise da saturação factorial original da versão portuguesa da SOFI	22
V - Discussão	24
5.1. Limitações e propostas para investigação futura	26

VI – Conclusões	28
Bibliografia	28
Anexo.....	32

Introdução

O *mindfulness* é considerado o coração da meditação budista (Kabat-Zinn, 2003; Thera, 1962) e os seus princípios têm sido, nos últimos anos, usados na psicoterapia ocidental, como uma competência que nos permite ser menos reactivos ao que acontece no momento presente, seja essa experiência negativa, positiva ou neutra (Germer, 2005). Bishop et al. (2004) definem o *mindfulness* com base num modelo de duas componentes: a auto-regulação da atenção, isto é, mantendo a atenção no momento presente, evitando o processamento elaborativo, e a orientação para a experiência, caracterizada por curiosidade, abertura e aceitação.

No âmbito da segunda componente, os quatro imensuráveis, também designados de qualidades do coração, ou *brahmaviharas*, representam quatro elementos essenciais das terapias *mindfulness*, sendo considerados, pois, essenciais à natureza humana. O *loving-kindness* refere-se a um sentimento de bondade genuína para com todos os seres – “é o tipo de amor que se tem por um amigo” (Bien, 2008). A compaixão é a intenção e a capacidade de perceber o sofrimento do outro e de desejar que esse sofrimento acabe. A alegria, por sua vez, está relacionada com o desejo de bem-estar e de sucesso para o próprio e, especialmente, para os outros. Por fim, a equanimidade descreve uma atitude de aceitação, de não julgamento e de não se deixar perder nos sentimentos e nos pensamentos que vão surgindo.

Os quatro imensuráveis são, assim, dependentes entre si, isto é, quando um é praticado, devem ser praticados os restantes três. De modo ideal, os imensuráveis devem ser praticados de modo a abranger todos os seres sencientes, isto é, todos os seres que possuem uma mente (Rinpoche, 2003).

Reconhecendo a importância que os quatro imensuráveis parecem ter na prática da meditação *mindfulness*, vários estudos têm surgido recentemente, para avaliar os benefícios desta prática. No entanto, no que concerne o desenvolvimento de escalas que tentam medir a presença dos quatro imensuráveis, a investigação parece ser ainda escassa.

Neste sentido, em 2009, Kraus e Sears desenvolveram uma escala com o objectivo de medir de que forma os sujeitos pensam, sentem ou se comportam para consigo próprios e para com os outros, segundo os quatro imensuráveis. Esta escala foi designada SOFI (*Self-Other Four Immeasurables*).

Assim, esta dissertação estará dividida em duas partes: uma parte de revisão da literatura, onde serão expostos alguns conceitos pertinentes à compreensão desta investigação, e outra parte de estudo empírico, onde se procederá ao estudo das propriedades psicométricas da escala SOFI numa população de estudantes portugueses do ensino superior. Este estudo estará organizado através de uma exposição dos seus objectivos, do processo de recolha de amostra, dos instrumentos de avaliação administrados, dos resultados obtidos e, por fim, da discussão desses mesmos resultados à luz da revisão teórica apresentada anteriormente, bem como a apresentação das principais conclusões e limitações do estudo.

I – Enquadramento Conceptual

1.1. A evolução das Terapias Cognitivo-Comportamentais

Segundo Hayes (2004), a evolução das Terapias Comportamentais pode ser caracterizada com base em três épocas ou gerações.

A primeira época, designada de Comportamental, surgiu em parte como uma revolução contra os paradigmas clínicos meta-teóricos e empiricamente fracos que vigoravam na altura. Os primeiros comportamentalistas defendiam uma terapia com evidências experimentais, bem definida e operacionalizada e com avaliação dos resultados terapêuticos (Segal, Teasdale & Williams, 2004). As perturbações emocionais eram explicadas com base numa aprendizagem estímulo-resposta, desenvolvendo um condicionamento que podia generalizar-se e interferir, assim, nas várias áreas de vida dos doentes.

Apesar de tudo, a teoria da aprendizagem estímulo-resposta falhava em explicar alguns processos como o funcionamento da linguagem e da cognição. Assim, as primeiras terapias cognitivas abordam a cognição de um ponto de vista clínico, através da investigação de erros de cognição específicos para cada população clínica, a sua identificação e os melhores métodos para os corrigir (Hayes, 2004), dando ênfase ao papel da atenção, memória e representações mentais (Segal et al., 2004). Para resolver os conflitos de ideias entre os investigadores mais comportamentalistas e os mais cognitivistas, a *Association for Advancement of Behavior Therapy* (“Associação para o Avanço da Terapia Comportamental”) chamou, a esta nova onda, Terapia Cognitivo-Comportamental, onde se dá mais ênfase aos princípios cognitivos, mas não é proibida a utilização de métodos comportamentais empiricamente suportados, dependendo esta utilização da situação em específico e das preferências do terapeuta (Hayes, 2004).

Também neste novo modelo surgem fenómenos que não conseguem ser explicados, como a importância do contexto nas aprendizagens do sujeito. Aparecem assim as terapias de terceira geração, que Hayes (2004) descreve como a) fundamentadas numa abordagem empírica e com base em princípios específicos que b) enfatizam estratégias de mudança contextuais e experienciais, como a aceitação, a desfusão, o *mindfulness*, as relações, os valores, o contacto com o momento presente, entre outros, c) procurando a construção de reportórios de respostas mais flexíveis e eficazes aos problemas, em vez de os eliminar e d) enfatizando a importância da prática destes princípios, tanto por parte do cliente como por parte do terapeuta – “não podemos ensinar o que não fazemos” (Hayes, 2004). Estas terapias e) sintetizam as gerações anteriores de terapias comportamentais e cognitivas, baseando-se no melhor de cada uma, f) lidando ainda com questões, problemáticas e domínios como a espiritualidade, os valores e o aprofundamento emocional, abordados por outras teorias e tradições, como a Gestalt, o humanismo e o existencialismo, inicialmente rejeitadas pela terapia comportamental. Por fim, estas novas terapias permanecem comprometidas com os valores empíricos da primeira fase da terapia comportamental, procurando, assim, g) melhorar a sua compreensão no que respeita ao comportamento e aos seus resultados terapêuticos.

Muitas destas terapias de terceira geração são baseadas na prática do *mindfulness*, que nasceu das tradições budistas, constructo esse que será de seguida explicado.

1.2. As Origens do *Mindfulness* e a sua Relação com a Psicologia

O *mindfulness* deriva de 2500 anos de ensinamentos budistas e este termo é usado para traduzir o termo da língua Páli, *sati*, para o qual outras traduções alternativas podem ser “atenção”, “consciência” e “lembrança” (Siegel, 2010) não do passado, mas lembrança de reorientar a atenção e a consciência para a experiência do momento (Germer, 2005). No entanto, o modo como o termo *mindfulness* é actualmente usado, vai além destes três conceitos, incluindo constructos como a aceitação e o não-julgamento (Siegel, 2010), entre outros.

O *mindfulness* é considerado o coração da meditação budista (Kabat-Zinn, 2003; Thera, 1962) e o cerne dos ensinamentos de Buda (Gunaratana, 1992). Existem três correntes de práticas meditativas budistas: *Theravada*, *Mahayana* e *Vajrayana* (Rinpoche, 2003). Estas correntes têm diferenças históricas e geográficas que moldam a prática da meditação (Cullen, 2011). Apesar destas diferenças, o estado de atenção subjacente a todas elas é o *mindfulness* (Kabat-Zinn, 2003).

A essência dos ensinamentos budistas é expressa através das Quatro Nobres Verdades, o primeiro dos ensinamentos formais de Buda. Estas verdades são 1) a vida traz inevitavelmente sofrimento, 2) há uma fonte de sofrimento, que surge sempre que há um desequilíbrio entre o que acontece e o que desejamos que aconteça, 3) o sofrimento pode cessar, através da eliminação desse desejo e 4) há um caminho para cessar esse sofrimento (Mace, 2008; Olendzki, 2005). Tal como na psicoterapia, o domínio da meditação *mindfulness* inclui pensamentos, sentimentos, percepções, intenções e comportamentos. Assim, Fulton e Siegel (2005) defendem que as psicologias budista e ocidental partilham, de um modo natural, uma formulação através da qual compreendem as perturbações psicológicas, que é baseada nas Quatro Nobres Verdades: ambos os sistemas 1) identificam sintomas, 2) descrevem a sua etiologia, 3) sugerem um prognóstico e 4) prescrevem um tratamento.

Na psicoterapia ocidental, os sintomas incluem estados subjectivos de mal-estar e padrões de comportamento não adaptativos, enquanto na meditação *mindfulness* o “sintoma” engloba todo o sofrimento, inevitável a todos os seres-vivos. Estamos tão condicionados a evitar o desconforto e a procurar o prazer que as nossas vidas são pautadas pela insatisfação, pela falta de algo (Fulton & Siegel, 2005). Este evitamento do sofrimento psicológico é designado de evitamento experiencial, que funciona como uma estratégia de regulação emocional e inclui todos os evitamentos de emoções, pensamentos, imagens, memórias e sensações físicas, através de comportamentos de distração, negação, supressão, distorção cognitiva, repressão, abuso de substâncias, auto-dano, dissociação e até suicídio (Hayes & Feldman, 2004). O treino *mindfulness* constitui um modo de cultivar o equilíbrio emocional (Hayes & Feldman, 2004) e é considerado um “antídoto” para o evitamento experiencial (Siegel, 2010).

Quanto à etiologia dos sintomas, as terapias comportamentais, tal como o *mindfulness*, não estão tão interessadas na forma como um indivíduo

constrói significados, mas sim em ajudar esse indivíduo a perceber o papel dos seus condicionamentos na sua vida actual, encorajando-o a modificar as suas condições, de forma a obter resultados mais satisfatórios. Ambas as perspectivas consideram que o sofrimento não é aleatório, mas é uma consequência natural das condições do indivíduo que sofre (Fulton & Siegel, 2005).

O prognóstico, na tradição comportamental, depende da perturbação que se está a avaliar, enquanto o prognóstico na tradição budista é mais optimista. Apesar de ninguém ser imune ao sofrimento, existe a hipótese ideal de um alívio completo, a chamada “iluminação” (*enlightenment*). No entanto, mesmo formas mais informais da prática de *mindfulness* oferecem um bom prognóstico, isto é, se aceitarmos a vida como ela é, não vamos sofrer tanto (Fulton & Siegel, 2005).

O tratamento do sofrimento, na tradição budista, é descrito através de um conjunto de oito directrizes, designado Caminho Óctuplo (*Eightfold Path*), que são a 1) compreensão correcta, vendo as coisas como elas realmente são, 2) intenção correcta, que pode ser usada para “navegar” pelas mudanças constantes da experiência, 3) discurso correcto, verdadeiro, útil e bondoso, usado para curar e não para prejudicar, 4) acção correcta, vivendo de acordo com princípios éticos, 5) modo de vida correcto, também baseado em princípios éticos, 6) esforço correcto, procurando cultivar estados de saúde e bem-estar e evitando os que não o são, 7) *mindfulness* correcto, aplicando cuidadosamente a atenção à medida que os fenómenos ocorrem e 8) concentração correcta, praticando uma meditação regular, fora das actividades do dia-a-dia. A palavra “correcto” é usada em cada um destes princípios, não como uma imposição de uma norma rígida, mas no sentido de algo “adequado e sintónico” (Olendzki, 2005). Cada um destes princípios deve ser praticado em paralelo com os outros e cada um deles suporta e reforça os restantes (Olendzki, 2005).

1.3. O que é o *Mindfulness*?

Existem inúmeras propostas e tentativas de definição do *mindfulness*. Germer (2005) descreve o *mindfulness* como uma competência que nos permite estar menos reactivos ao que acontece a cada momento, seja essa experiência positiva, negativa ou neutra, de maneira que o nível geral de sofrimento diminua e que aumente a sensação de bem-estar. Dimidjian e Linehan (2003) identificam três qualidades relacionadas com o que um indivíduo faz quando pratica *mindfulness* – 1) observar, reparar, estar consciente, 2) descrever, rotular e anotar, e 3) participar – e três qualidades relacionadas com o modo como se pratica *mindfulness*: 1) sem julgar, aceitando, 2) no momento presente, com mente de principiante, e 3) eficazmente. Entende-se por mente de principiante a atitude de curiosidade, abertura, receptividade e prontidão para aprender (Goodman, 2005), como se tudo fosse visto, ouvido, sentido e pensado pela primeira vez.

Alguns autores propõem definições operacionais, de modo a poderem ser testadas empiricamente. Kabat-Zinn (2003) descreve o *mindfulness* como “a consciência que surge de prestar atenção intencionalmente, no momento presente, sem julgar o desenrolar da experiência momento a momento” incluindo também uma qualidade afectiva e compassiva, com abertura, interesse e presença amigáveis, sempre com base na bondade. Também

Bishop et al. (2004) tentam chegar a um consenso e definem o *mindfulness* com base num modelo de duas componentes, 1) a auto-regulação da atenção, isto é, mantendo a atenção no momento presente, evitando o processamento elaborativo, e 2) a orientação para a experiência, caracterizada por curiosidade, abertura e aceitação. Estes autores vêem ainda o *mindfulness* como um processo em que se ganha *insight* sobre a natureza da própria mente e a adopção de uma perspectiva descentrada sobre os pensamentos e sentimentos de modo a que sejam experienciados em termos da sua subjectividade e natureza passageira.

Brown e Ryan (2004), acerca da definição proposta por Bishop et al. (2004), sublinham a importância da aceitação, no entanto consideram que as duas componentes – atenção e aceitação – estão implicitamente relacionadas, isto é, “quando um indivíduo não aceita o que está a acontecer num determinado momento, uma reacção natural é limitar a sua consciência e redireccionar a atenção, para evitar ou fugir desse evento ou experiência – comportamental, mentalmente ou de outra maneira. Fugir é tornar-se (intencionalmente) desatento e inconsciente – isto é, parar de estar presente, ou estar *mindless*” (Brown & Ryan, 2004). Tolle (1999) refere ainda que dar a nossa total atenção ao que acontece no momento presente implica que aceitemos essa ocorrência, porque não é possível dar atenção total a algo a que, simultaneamente, se resiste.

Mace (2008), expõe várias definições de diversos autores e identifica alguns conceitos presentes em todas elas, como a consciência relativamente à experiência presente em cada momento, aceitando-a sem julgamentos.

Gunaratana (1992) afirma ainda que o “*mindfulness* é um conceito extremamente difícil de definir em palavras – não porque seja complexo, mas porque é demasiado simples e aberto.”

1.3.1. Meditação *mindfulness*.

As práticas meditativas podem ser uma estratégia eficaz para cultivar o estado *mindfulness* (Brown & Ryan, 2004). A psicologia budista distingue dois métodos de meditação: a 1) meditação de concentração e a 2) meditação *mindfulness*. No primeiro método, é escolhido um objecto de concentração, interno ou externo, por exemplo, uma imagem, um objecto, um local do corpo ou um mantra. Neste tipo de meditação, a mente regressa gentilmente ao objecto de concentração, assim que notamos que esta vagueou (Germer, 2005). A meditação *mindfulness*, por sua vez, abarca uma amplitude maior de objectos na consciência, um de cada vez, isto é, notamos aquilo que predomina na consciência, momento a momento. Podemos praticá-la em posição sentada, deitada, em pé ou em movimento (Germer, 2005). Normalmente, a meditação começa por uma concentração específica na respiração e quando a mente vagueia, em vez de voltar imediatamente à respiração, como na meditação de concentração, devemos notar aquilo que apareceu na consciência e que nos distraiu, com curiosidade e sem julgar, e depois retomar a atenção para a respiração (Germer, 2005).

A meditação *mindfulness* emprega uma grande amplitude de experiências perceptivas como possíveis objectos da consciência *mindful*. Uma técnica particularmente útil para iniciar este tipo de meditação é a observação da respiração (Hofmann, Grossman & Hinton, 2011). Siegel (2010) refere três tipos de práticas de *mindfulness*: 1) informal, que consiste

em lembrarmo-nos de prestar atenção, durante as actividades do dia-a-dia, ao que acontece momento a momento, 2) formal, dedicando um determinado intervalo de tempo do dia para meditar sentado e em silêncio, e 3) retiro, que envolve períodos extensos de meditação formal, normalmente em silêncio, com muito pouca interacção pessoal.

1.3.2. O que não é a meditação *mindfulness*?

Siegel (2010) refere que, por vezes, a definição de meditação *mindfulness* acarreta confusões no seu significado, e os indivíduos não sabem se a praticam correctamente. Assim, este autor clarifica algumas possíveis confusões.

Praticar *mindfulness* não envolve ter a mente limpa, “em branco”, mas sim reparar constantemente no que ocorre na mente, com atenção ao que se pensa e quando se pensa, tomando a perspectiva de que os pensamentos são só pensamentos, em vez de serem processos que reflectem a realidade “externa”.

Algumas pessoas julgam que a prática de *mindfulness* as vai aliviar de emoções dolorosas. Uma vez que o que se pratica é a consciência do que quer que ocorra na mente, de facto, notamos mais vivamente cada emoção sentida, e permitimo-nos sentir uma grande amplitude de experiências emocionais.

Uma vez que, originalmente, quem praticava a meditação *mindfulness* eram monges, padres e eremitas, as pessoas frequentemente assumem que esta meditação envolve abdicar de uma vida interpessoal. De facto, a prática *mindfulness* sintoniza-nos com os outros, permitindo-nos sentir mais interligados.

A ideia de uma meditação espiritual pode parecer uma busca pela felicidade. No entanto, na meditação *mindfulness* nem se procura um estado de felicidade nem se rejeitam estados de infelicidade e sofrimento, apenas se deixam esses estados ir e vir. É importante que não se interpretem estados de irritação, frustração e inquietude como falhanços.

A prática *mindfulness* também não serve para fugir da dor. Assim, em vez de fugir da dor, aumentamos a nossa capacidade de a experienciar, observando essas experiências de dor. Também percebemos que as sensações de dor são diferentes do sofrimento que normalmente as acompanha. O sofrimento surge da nossa reacção à dor.

Algumas pessoas acreditam que para praticar meditação *mindfulness* têm que adoptar também algum tipo de religião, especialmente a budista. Em vez de sugerir que as pessoas devem abandonar as suas crenças religiosas, os clínicos encorajam os pacientes a experimentar a meditação *mindfulness* e observar os seus efeitos por eles mesmos.

1.4. Os Quatro Imensuráveis

Como referido acima, uma das vantagens da meditação é a experiência de interconexão com os outros e com o mundo exterior. Segundo a Teoria Relacional-Cultural, todo o crescimento ocorre em conexão com o outro, que todas as pessoas anseiam por conexão, e que as relações que promovem o crescimento são criadas com base na empatia, na autenticidade e no encorajamento mútuos (Jordan & Hartling, 2002). Segundo Jordan, Kaplan, Miller, Stiver e Surrey (citados em Surrey, 2005), o sofrimento psicológico

resulta do evitamento ou protecção excessivos deste tipo de relações. Muitos dos conceitos budistas estão particularmente relacionados com esta teoria e a psicologia budista contém, além da meditação, uma prática de cultivo das “qualidades do coração” (Surrey, 2005), também denominadas de quatro imensuráveis, “poderes divinos” (*divine abodes*) ou *brahmaviharas*.

Os quatro imensuráveis fazem parte da corrente Mahayana de práticas meditativas, cuja abordagem consiste em cuidar igual e incondicionalmente de todos os seres sencientes, pois todos estes seres têm a mesma base de procurar a felicidade e ser livre do sofrimento. Entende-se por seres sencientes todos os seres-vivos que possuem uma mente (Rinpoche, 2003).

Os *brahmaviharas* são considerados qualidades essenciais da natureza humana, que nunca se extinguem e que são passíveis de ser renovadas ou cultivadas (Surrey, 2005). Eles equilibram e estabilizam os estados *mindfulness*, e funcionam como um antídoto para estados mentais nocivos, como a raiva e o ódio. São eles o *loving-kindness*, a compaixão, a alegria e a equanimidade. De seguida, serão explicados um a um, mais detalhadamente, usando para todos eles uma analogia com a relação entre uma mãe e o seu filho (Olendzki, 2005).

1.4.1. *Loving-kindness*.

O *loving-kindness* é menos um sentimento do que uma atitude, uma intenção de ser amável (Morgan & Morgan, 2005). É a capacidade de oferecer alegria e felicidade. É diferente do amor romântico e, segundo a língua Sânscrito, a palavra *metta* (*loving-kindness*) tem a mesma origem da palavra amizade. “É o tipo de amor que se tem por um amigo” (Bien, 2008). Safarzadeh e Wallmark (2011) referem que o *loving-kindness* está relacionado com ter interesse no bem-estar do outro e fazer um esforço comportamental e altruísta para o melhorar.

Não consiste em ser bom nem em desenvolver um conjunto de regras para ser uma boa pessoa, mas sim numa natureza profunda onde nos apercebemos de que todos os seres sencientes são iguais e que a sua felicidade tem exactamente a mesma importância que a própria felicidade (Lhamo, s.d.).

Olendzki (2005) descreve esta qualidade como se se tratasse da vinculação de uma mãe com o seu filho bebé. A mãe deseja profundamente a sua saúde e bem-estar, ainda que esse filho nada possa fazer para retribuir esse amor.

1.4.2. *Compaixão*.

A consciência do sofrimento dos outros designa-se de compaixão. Esta qualidade está relacionada com a capacidade – e não só a intenção – de oferecer alívio do sofrimento. Não consiste apenas em ficar triste pelo outro ao ponto de sofrer por ele. A isto, alguns budistas chamam “compaixão idiota”, pois em vez de ter uma pessoa a sofrer, temos duas – “é como dar um gelado a um diabético” (Bien, 2008). Ser compassivo é perceber a natureza da impermanência, as necessidades de todos os seres sencientes e como eles sofrem (Lhamo, s.d.).

Como uma mãe reage a um filho que está doente ou ferido, também um meditador dos quatro imensuráveis pode desenvolver intencionalmente uma atitude de compaixão que une a experiência de sofrimento com o desejo

de que todos os seres sencientes estejam seguros, saudáveis e sem aflições (Olendzki, 2005).

1.4.3. Alegria.

A alegria, no contexto dos quatro imensuráveis, refere-se a uma conexão com a própria alegria e sucesso e com a alegria e sucesso dos outros (Bien, 2008). É uma alegria que surge de desejar sinceramente a felicidade e o bem-estar de todos os seres sencientes, de maneira a ficar verdadeiramente feliz com o que quer que algo ou alguém consiga alcançar de benéfico (Lhamo, s.d.). Este imensurável é considerado um antídoto para a inveja, a rivalidade e o egocentrismo (Safarzadeh e Wallmark, 2011).

A alegria permite-nos estar em contacto com o sofrimento dos outros sem nos deixarmos afundar por esse sofrimento. Sem alegria, afastamo-nos dos outros e das suas dificuldades, porque não as conseguimos suportar devido ao nosso próprio sofrimento (Bien, 2008).

Esta alegria pode ser comparada à resposta de uma mãe, contente com o seu filho adulto que sai de casa para casar ou seguir uma carreira profissional (Olendzki, 2005).

1.4.4. Equanimidade.

Segundo Fulton (2005), equanimidade descreve uma atitude de não discriminação ou julgamento, receptiva, onde todas as experiências são bem-vindas. Permite-nos parar de tentar resolver todos os nossos problemas, de modo a podermos, de facto, observar esses problemas. Morgan e Morgan (2005) acrescentam que a mente está constantemente à procura de algo interessante e agradável e a desviar-se daquilo que não é tão atractivo. Assim, a equanimidade encoraja uma postura de igual proximidade com cada momento, seja ele agradável ou incómodo.

A equanimidade não está relacionada com indiferença, desvinculação ou distanciamento do que acontece ou do que se sente, mas sim com o facto de não se deixar perder no sentimento, no dramatizar, isto é, a equanimidade é ver “a tristeza como tristeza, a raiva como raiva e a felicidade como felicidade” (Bien, 2008).

Segundo Olendzki (2005), a equanimidade é a capacidade de conseguir aceitar experiências agradáveis e desagradáveis, sem a resposta normalmente condicionada pelo desejo e pela busca do prazer. Este autor compara ainda esta qualidade imensurável com uma mãe que ouve o seu filho relatar as suas decisões nos negócios, sem se sentir atraída ou com repulsa dos seus resultados, desde que ele esteja feliz e saudável.

1.4.5. Como se cultivam os quatro imensuráveis?

Estes quatro elementos funcionam em dependência. “Se algum destes elementos falta, faltam todos. Se algum destes elementos falta, o *mindfulness* em si não está presente.” (Bien, 2008). O nosso amor e compaixão não o são verdadeiramente se não derem, ao outro, espaço e liberdade, incluindo a liberdade de fazer más escolhas. Se só empatizamos com o sofrimento de alguém, sem apreciar também as suas alegrias e sucessos, a nossa compaixão pode não ser verdadeira.

Sendo *mindfulness*, praticando a amabilidade, a compaixão, a alegria e a equanimidade, pode melhorar-se a capacidade de estar preocupado e

presente, sem a sobre-identificação, isto é, a fusão com os sentimentos (Bien, 2008).

A prática dos *brahmaviharas* é uma meditação mais baseada na concentração do que no *mindfulness* (Surrey, 2005). Assim, os *brahmaviharas* são praticados começando 1) pelo próprio indivíduo como objecto da atenção, passando para 2) um familiar ou amigo próximo, 3) uma pessoa neutra, por exemplo, um estranho, 4) uma pessoa de quem não se goste, 5) todos os anteriores como um grupo e, por fim, 6) todos os seres sencientes (Bien, 2008; Safarzadeh & Wallmark, 2011). Esta meditação é praticada através de mantras, como, por exemplo, “que todos os seres estejam livres do sofrimento e das suas causas”.

Rinpoche (2003) defende ainda que devemos agir de acordo com os quatro imensuráveis, de modo a trazer sempre o bem e a felicidade a todos os seres, tendo em consideração as consequências futuras dos nossos actos.

McLeod (citado em Safarzadeh & Wallmark, 2011) refere que, para iniciar este tipo de meditação, pode ser mais fácil começar por recordar e evocar uma situação em que o indivíduo tenha experienciado esse imensurável, por exemplo, para cultivar a equanimidade, o indivíduo precisa de ter sido aceite, visto sem julgamentos por outra pessoa e evocar o que sentiu nesse momento.

Na prática, Bien (2008) refere que sempre que encontramos uma dificuldade, por exemplo, ficar doente, a tentação é a de nos afundarmos nela, sentindo-nos mais isolados e desconectados. Assim, abrir o coração a todas as pessoas que estão a encontrar dificuldades semelhantes, com compaixão e *loving-kindness*, pode ajudar. Esta prática simples, frequentemente traz um alívio imediato.

1.5. Investigação com os Quatro Imensuráveis

Recentemente surgiram inúmeros estudos e escalas sobre *mindfulness*, relacionados maioritariamente com, por exemplo, a consciência e a atenção. No entanto, nos últimos anos a investigação sobre aspectos mais relacionais do *mindfulness*, isto é, as qualidades positivas como os quatro imensuráveis, tem vindo a aumentar consideravelmente.

Hutcherson, Seppala e Gross (2008) demonstraram os efeitos significativos de alguns minutos de meditação *loving-kindness* na avaliação social positiva de pessoas neutras, ou estranhos, através de medidas implícitas e explícitas.

Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek e Finkel (2008) mostraram um aumento das experiências positivas diárias através de um programa de oito semanas de meditação *loving-kindness*. Estas mudanças estavam relacionadas com recursos pessoais que predizem satisfação com a vida, sintomas depressivos reduzidos e uma tendência para uma mudança na regulação emocional.

A nível neurológico, Lutz, Brefczynski-Lewis, Johnstone e Davidson (2008) concluíram que a meditação de compaixão e a meditação *loving-kindness* alteram a activação de circuitos neuronais relacionados com a empatia, alterações essas observadas tanto em indivíduos da população geral como em meditadores experientes. Também Pace et al. (2009) mostraram que a meditação de compaixão está associada com um menor grau de stress, através de medidas psicológicas e comportamentais.

Jacobs et al. (2011) compararam um grupo de controlo com um grupo de participantes num retiro de meditação *mindfulness*, que incluía o cultivo dos quatro imensuráveis, e a influência deste tipo de meditação na actividade de telomerase, uma predictor da viabilidade celular a longo prazo. Concluíram, assim, que depois de algum treino de meditação, os participantes do retiro tinham significativamente mais actividade de telomerase do que o grupo de controlo. Estes autores também mediram o controlo percebido e o afecto negativo, mais especificamente o neuroticismo, duas características que se tornaram mais favoráveis durante o retiro e que contribuíram para as diferenças de grupos na actividade de telomerase pós-retiro.

Allison (2011) estudou a relação entre o *mindfulness*, a qualidade de vida, a alexitimia e a auto-bondade (*self-kindness*) em pacientes que sobreviveram ao cancro da mama. Os resultados suportaram o impacto do *mindfulness* na qualidade de vida e sugerem que a auto-bondade e a alexitimia são factores importantes a considerar em sobreviventes do cancro da mama.

Safarzadeh & Wallmark (2011) desenvolveram um programa de oito semanas – *Four Immeasurables Program* (FIP) –, onde cultivavam os quatro imensuráveis, através de exercícios de meditação e tarefas para casa. Estes autores demonstraram que a meditação dos *brahmaviharas* aumenta a tendência para ser empático, diminui os níveis de stress percebido e melhora as estratégias de regulação da emoção, estratégias essas cruciais para o desenvolvimento da capacidade de agir de modo altruísta.

Para concluir, Hofmann et al. (2011), reconhecendo a importância da meditação *loving-kindness* e da meditação de compaixão, fizeram uma revisão das técnicas de meditação destes dois imensuráveis e da investigação empírica até aí realizada. Estes autores encontraram assim uma influência destes dois tipos de meditação através de efeitos nas respostas emocionais, como o afecto positivo e negativo, efeitos neuroendócrinos, neurobiológicos e efeitos no tratamento ou intervenção clínica de várias perturbações como perturbações da personalidade, perturbações do humor e esquizofrenia paranoide.

1.6. O Desenvolvimento da Escala SOFI de Kraus e Sears

De facto, nos últimos anos, têm surgido inúmeros estudos sobre os quatro imensuráveis, o seu cultivo e os seus efeitos. No entanto, só em 2009, Kraus e Sears, iniciaram o desenvolvimento de uma escala para avaliar a presença dos quatro imensuráveis. Para uma melhor compreensão desta dissertação, apresenta-se, de seguida, uma breve explicação do estudo destes autores.

1.6.1. Objectivos e metodologia.

A psicologia positiva reconhece a importância de medir não só a presença de emoções positivas mas também a ausência de emoções negativas para uma saúde e bem-estar optimizados. Assim, Kraus e Sears (2009) decidiram construir uma escala baseada nos quatro imensuráveis, nos seus “inimigos”, isto é, os opostos de cada imensurável, e nos seus “quase-inimigos”, isto é, qualidades que os autores definem como um intermédio entre os imensuráveis e os seus inimigos directos. Além disto, a escala é

também baseada na presença de cada uma destas características para com o *seu* e para com os *outros*.

Os itens desta escala foram desenvolvidos com base na escala PANAS (Watson, Clark & Tellegen, 1988), isto é, através de adjectivos simples, para os participantes responderem relativamente a si e relativamente aos outros. A escala traduzida para português encontra-se no Anexo, e os autores atribuíram-lhe o nome de SOFI (*Self-Other Four Immeasurables*).

O Quadro 1 mostra os adjectivos escolhidos para representar todas estas qualidades, adaptada do artigo original de Kraus e Sears (2009).

Quadro 1. *Adjectivos Usados na Escala Preliminar de Kraus e Sears (2009)*

Qualidade	Quase-inimigos	Inimigos
<i>Loving-kindness</i>	Julgar	Ódio / Zanga
Compaixão	Sobrecarregado (pelo sofrimento dos outros)	Crueldade / Malvadez
Alegria	-	Inveja
Equanimidade	Apatia / Indiferença	Preocupação

Os autores não escolheram um quase-inimigo para a qualidade “alegria”, como, por exemplo, a hipocrisia, pois consideraram que ia ser difícil de interpretar para os respondentes. Os adjectivos “invejoso” e “preocupado” não foram utilizados, uma vez que os autores consideraram que estes não faziam sentido para o *eu* e para o *outro*, isto é, não fazia sentido avaliar a inveja para com o próprio.

Os objectivos deste estudo foram os de a) desenvolver a medida, b) explorar uma potencial estrutura factorial, c) determinar as validades concorrente e discriminante da escala e d) examinar a validade de constructo, através da análise de diferenças entre a população meditadora e a população de controlo.

Para desenvolver e validar esta escala, Kraus e Sears (2009) utilizaram uma amostra de 104 estudantes e outra de 12 indivíduos pertencentes a um grupo de meditação. Todos os respondentes preencheram um protocolo com as seguintes escalas: SOFI, M-C 13 (Marlowe-Crowne 13-item Short Form), CAMS-R (Cognitive and Affective *Mindfulness* Scale – Revised, versão de 10 itens), PANAS (Positive and Negative Affect Scale), SelfCS (Self Compassion Scale).

1.6.2. Resultados.

Quando os autores procederam a uma análise factorial exploratória, surgiram seis factores. Três deles mostraram-se factores com uma só qualidade, os quase-inimigos, isto é, um factor saturou com a qualidade *sobrecarregado* com o *eu* e com os *outros*, outro com a *apatia* para com o *eu* e com os *outros* e ainda um terceiro factor com o *julgamento* para com o *eu* e para com os *outros*. Os autores decidiram, assim, eliminar os itens sobre os quase-inimigos, incluindo apenas as qualidades claramente positivas e negativas, isto é, os imensuráveis e os seus inimigos.

Dos restantes três factores, um saturou com as qualidades negativas para com o *eu*, outro saturou com as qualidades negativas para com os *outros* e o terceiro saturou com todas as qualidades positivas para ambos, o *eu* e os *outros*. No entanto, os autores realizaram algumas análises de

correlações e testes *t-student* relativamente às qualidades positivas para com o *eu* e para com os *outros* e verificaram que havia diferenças estatisticamente significativas, pelo que decidiram que dividiriam a escala SOFI numa estrutura de quatro factores: 1) qualidades negativas para com o *eu* – *Eu Negativo* –, 2) qualidades negativas para com os *outros* – *Outros Negativo* –, 3) qualidades positivas para com o *eu* – *Eu Positivo* – e 4) qualidades positivas para com os *outros* – *Outros Positivo*.

Quando analisadas as validades convergentes, foram encontradas correlações fortes entre as sub-escalas *Eu Positivo* e *Eu Negativo* da SOFI com a escala de auto-compaixão (SelfCS). A sub-escala *afecto negativo* da PANAS correlacionou-se fortemente com as sub-escalas negativas da SOFI, enquanto a sub-escala *afecto positivo* se correlacionou fortemente com as sub-escalas positivas da SOFI.

1.6.3. Conclusões.

Kraus e Sears (2009) concluem, assim, que a sua escala é uma ferramenta de avaliação promissora, breve e simples de responder, com uma contribuição única para a literatura existente, com boa consistência interna, e boas validades de constructo, discriminante e convergente.

Como limitações do estudo, os autores referem a dimensão reduzida da amostra e o facto de esta se basear numa população de estudantes. Ademais, os participantes respondiam à escala SOFI onde os itens *eu* e *outros* eram apresentados aos pares, propondo assim que, em futuros estudos, a escala esteja dividida em duas páginas separadas.

1.7. Investigação com a escala SOFI.

Kraus e Sears, relativamente a este contributo, já foram citados por vários outros autores, como Allison (2011), Birnie, Speca e Carlson (2010), Hofmann et al. (2011) e Jacobs et al. (2010), entre outros. No entanto, ainda não é conhecida nenhuma investigação que tenha incluído a escala SOFI na sua metodologia, para que esta possa ser avaliada relativamente às suas características psicométricas, bem como à sua utilidade empírica.

II - Objectivos

Ultimamente tem sido observada uma relevância cada vez mais evidente da importância do estudo e da avaliação dos quatro imensuráveis para uma melhor compreensão das características empíricas do *mindfulness*. No entanto, a investigação sobre estes constructos é ainda escassa.

Deste modo, o objectivo central deste estudo prende-se com a análise do comportamento da escala SOFI (*Self-Other Four Immeasurables*) numa amostra de estudantes portugueses do ensino superior, através da avaliação das suas propriedades psicométricas na população portuguesa, e, por conseguinte, a sua validação.

Para isto, serão analisadas as diferenças de género em todas as escalas administradas, avaliada a estrutura factorial da escala, a sua fidelidade a nível de consistência interna e as validades convergente e divergente entre a escala SOFI e as restantes escalas do protocolo.

III – Metodologia

3.1. Caracterização da Amostra

Para a realização deste estudo, foi recolhida uma amostra por conveniência, de estudantes do ensino superior, universitário e politécnico, de Coimbra e Porto, e de diversos cursos e anos escolares ($N = 406$). Esta amostra foi constituída por 140 homens (34,5%) e 266 mulheres (65,5%), com idades compreendidas entre os 18 e os 52 anos, perfazendo uma média de 21,08 anos ($DP = 3.64$), e com diferenças estatisticamente significativas relativamente ao sexo ($t_{(154,68)} = 5.60$; $p < .001$). De facto, pode observar-se que a idade média dos homens ($M = 22,78$; $DP = 5.34$) é superior à das mulheres ($M = 20,18$; $DP = 1.74$). A média dos anos de escolaridade é de 14,57 anos ($DP = 1.64$), variando entre os 12 e os 22 anos. Também nesta variável se encontraram diferenças estatisticamente significativas relativamente ao sexo ($t_{(194,71)} = 5.81$; $p < .001$), sendo que a média de anos de escolaridade dos homens ($M = 15,29$; $DP = 2.00$) é superior à média de anos de escolaridade frequentados pelas mulheres desta amostra ($M = 14,20$; $DP = 1.28$). Uma vez que para ambas as variáveis descritas existem diferenças estatisticamente significativas, justifica-se a análise separada para as diferentes amostras, como representado no Quadro 2.

Quadro 2. Caracterização das Variáveis Socio-demográficas da Amostra por Género

Idade	Masculino		Feminino		Total	
	N	%	N	%	N	%
18 – 21	64	45.7	232	87.2	296	73.0
22 – 25	59	42.2	27	10.1	86	21.3
26 – 29	9	6.4	6	2.3	15	3.6
30 ou mais	8	5.7	1	0.4	9	2.1
Total	140	100	266	100	406	100

Anos	Masculino		Feminino		Total	
Escolaridade	N	%	N	%	N	%
12 – 14	48	35.0	177	66.5	225	55.8
15 – 17	74	54.0	83	31.2	157	39.0
18 ou mais	15	11.0	6	2.3	21	5.2
Total	137	100	266	100	403	100
	M	DP	M	DP	M	DP
Idade	22.78	5.34	20.18	1.74	21.08	3.64
Anos Escol.	15.29	2.00	14.20	1.23	14.57	1.64

A grande maioria dos sujeitos é solteira ($N = 402$; 99%), sendo que um sujeito é casado (0.2%), outro é divorciado (0.2%) e dois vivem em união de facto (0.5%). Apesar de todos os sujeitos serem estudantes, 2,5% desta amostra reportou ser trabalhador-estudante, pelo que 1,7% é de nível sócio-económico baixo e 0,7% é de nível sócio-económico alto.

Para avaliar se a profissão e o estado civil dependem da variável sexo, recorreu-se ao teste do qui-quadrado de Pearson, onde se observou que não existem diferenças estatisticamente significativas entre o estado civil dos

sujeitos no que diz respeito à variável sexo ($p > .05$). Contudo, existem diferenças estatisticamente significativas entre as profissões dos sujeitos na variável sexo ($p < .001$), que se podem explicar pelo facto de, apesar de haver poucos trabalhadores-estudantes nesta amostra, estes serem todos homens.

3.2. Instrumentos

Self-Other Four Immeasurable (SOFI; Kraus & Sears, 2009). Esta escala tem como objectivo medir de que forma os sujeitos pensaram, sentiram ou se comportaram para consigo próprios e para com os outros, segundo os quatro imensuráveis e os seus inimigos, durante a última semana. Os sujeitos devem responder dentro de uma escala de cinco pontos (1=*Muito pouco ou nada*; 5=*Extremamente*). Os itens estão em formato de conceitos ou adjectivos, como por exemplo “Zangado comigo mesmo” e “Aceitei os outros”. Como referido, na versão original desta escala foram identificadas quatro sub-escalas, sendo que a consistência interna de cada uma delas foi de .86 na sub-escala *Eu Positivo*, .85 na sub-escala *Eu Negativo*, .80 na sub-escala *Outros Positivo* e .82 na sub-escala *Outros Negativo*.

Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS; Brown & Ryan, 2003; tradução e adaptação portuguesa de Pinto-Gouveia & Gregório, 2007). A MAAS avalia as diferenças individuais na frequência de estados *mindful* ao longo do tempo. Os respondentes devem seleccionar as suas respostas de acordo com o que realmente acontece no seu dia-a-dia e não com o que pensam que deveria acontecer, através de uma escala de seis pontos (1=*Quase sempre*; 6=*Quase nunca*). Esta escala enfatiza a presença ou ausência de atenção e consciência no momento presente (e.g. “Realizo apressadamente as minhas actividades, sem prestar atenção ao que faço”), não se focando noutros aspectos associados ao *mindfulness* como a aceitação, a confiança, a compaixão, a empatia, entre outros. A consistência interna desta escala foi de .87, tanto na versão original como nesta amostra.

Early Memories of Warmth and Safeness Scale (EMWSS; Richter, Gilbert & McEwan, 2009; Matos & Pinto-Gouveia, 2010). O objectivo desta escala prende-se na medição de memórias de sentimentos de calor, segurança e de ser cuidado na infância, através de 21 itens, cotados numa escala de 5 pontos (0=*Não, nunca*; 4=*Sim, a maior parte do tempo*). Os itens consistem em frases como “Sentia-me seguro e protegido”, “Sentia-me à vontade em recorrer a pessoas importantes para mim para pedir ajuda ou conselhos” e “Tinha um sentimento de pertença” e os sujeitos devem responder segundo o que melhor descreve as suas emoções durante a infância. A consistência interna da escala original é de .97, assim como a da nossa amostra.

Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21; Lovibond & Lovibond, 1995; tradução e adaptação portuguesa de Pais-Ribeiro, Honrado, & Leal, 2004). Esta é a versão curta da Escala de Depressão, Ansiedade e Stress (DASS-42; Lovibond & Lovibond, 1995), que consiste em 21 itens. Existem três sub-escalas desenhadas para medir os níveis de depressão (e.g. “Não consegui sentir nenhum pensamento positivo”), ansiedade (e.g. “Senti

a minha boca seca”) e stress (e.g. “Senti dificuldade em me relaxar”). Os respondentes avaliam quanto cada item se aplicou a eles na última semana, numa escala de quatro pontos (0=*Não se aplicou nada a mim*; 3=*Aplicou-se a mim a maior parte das vezes*). As sub-escalas originais da DASS-21 obtiveram um *alpha de Cronbach* de .94 para a *Depressão*, .87 para a *Ansiedade* e .91 para o *Stress* (Antony, Bieling, Cox, Enns & Swinson, 1998). Para a nossa amostra, as consistências internas foram, respectivamente, .85, .83 e .86.

Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF; Keyes et al., 2008; tradução e adaptação portuguesa de Cherpe, Matos & André, 2009). Esta escala mede a saúde mental e a satisfação com a vida, contendo 14 itens que representam vários sentimentos de bem-estar. Os respondentes pontuam a frequência de cada sentimento no último mês, numa escala de 6 pontos (0=*Nunca*; 6=*Todos os dias*). A MHC-SF contém três subescalas, desenhadas para medir o bem-estar emocional (e.g. “interessado pela vida”), bem-estar social (e.g. “a nossa sociedade está a tornar-se num lugar melhor para pessoas como tu”) e bem-estar psicológico (e.g. “confiante para pensar ou exprimir as tuas próprias ideias e opiniões”). Os *alphas de Cronbach* originais foram de .83 para a sub-escala *Bem-estar Emocional*, .74 para a sub-escala *Bem-estar Social* e .83 para a sub-escala *Bem-estar Psicológico* (Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, Klooster & Keyes, 2011). Para a nossa amostra, estes *alphas* foram, respectivamente, .85, .78 e .85.

Positive and Negative Affect Scale (PANAS; Watson, Clark & Tellegen, 1988; tradução e adaptação portuguesa de Galinha & Pais-Ribeiro, 2005). A PANAS é uma escala com 20 itens, dos quais 10 itens são sobre afecto positivo (e.g. “Orgulhoso”) e 10 itens sobre afecto negativo (e.g. “Assustado”). Os participantes pontuam em que medida sentiram cada sentimento nas últimas semanas, numa escala de 5 pontos (1=*Nada ou muito ligeiramente*; 5=*Extremamente*). A consistência interna para ambas as sub-escalas originais foi de .87. Para esta amostra, a consistência interna para a sub-escala de *Afecto positivo* foi de .87 e para a de *Afecto negativo* foi de .88.

Self-Compassion Scale (SelfCS; Neff, 2003; tradução e adaptação portuguesa de Pinto-Gouveia e Castilho, 2006). Esta escala tem como objectivo medir a auto-compaixão a vários níveis, representados por três componentes e os seus opostos: 1) *Calor/compreensão* (e.g. “Sou tolerante com os meus erros e inadequações”) vs. *Auto-crítica* (e.g. “Posso ser bastante frio e duro comigo mesmo quando experiencio sofrimento”), 2) *Humanidade comum* (e.g. “Tento ver os meus erros e falhas como parte da condição humana”) vs. *Isolamento* (e.g. “Quando falho nalguma coisa importante para mim tendo a sentir-me sozinho no meu fracasso”) e 3) *Mindfulness* (e.g. “Quando me sinto em baixo tento olhar para os meus erros com curiosidade e abertura”) vs. *Sobre-identificação* [com os pensamentos] (e.g. “Quando alguma coisa dolorosa acontece tendo a exagerar a sua importância”). Nesta investigação, estas seis sub-escalas foram ainda agrupadas em dois grupos: *Competências Positivas*, que engloba as três componentes da auto-compaixão, e *Competências Negativas*, que engloba as

três componentes opostas à auto-compaixão. Os respondentes devem pontuar como habitualmente se comportam em momentos difíceis, segundo uma escala com 26 itens de 5 pontos (1=*Quase nunca*; 5=*Quase sempre*). As consistências internas das escalas originais e para a nossa amostra foram, respectivamente, .78 e .85 para a sub-escala *Calor/Compreensão*, .80 e .73 para a sub-escala *Humanidade comum*, .75 e .73 para a sub-escala *Mindfulness*, .77 e .81 para a sub-escala *Auto-crítica*, .79 e .77 para a sub-escala *Isolamento* e .81 e .75 para a sub-escala *Sobre-identificação*.

Other as Shamer Brief (OASB; Matos, Pinto-Gouveia, Gilbert & Duarte, 2011). A OASB é a versão breve da escala de 18 itens OAS, que mede a vergonha externa. Esta escala tem 8 itens, aos quais o respondente deve indicar com que frequência sente ou experiencia o que está descrito no item (e.g. “As pessoas vêem-me como pouco importante em relação aos outros”), numa escala de 5 pontos (0=*Nunca*; 4=*Quase sempre*). O *alpha de Cronbach* da escala original é de .85, enquanto que o da presente amostra é de .91.

Social Comparison Scale (SCS; Allan & Gilbert, 1995; tradução e adaptação portuguesa de Gato & Pinto-Gouveia). Esta escala mede o nível de comparação social sentido pelos respondentes. Estes devem apontar de que forma se sentem no relacionamento com as outras pessoas, numa escala de 1 a 10 (e.g. “Inferior”/”Superior”; “Sem talento”/”Mais talentoso”). A consistência interna da SCS original é de .88, e para esta amostra foi de .87.

3.3. Procedimento

Para aferir a SOFI para a versão portuguesa, foi administrado um protocolo com nove escalas, juntamente com uma folha de rosto que continha uma breve explicação dos objectivos do estudo e um breve questionário de dados sócio-demográficos. Nesta página inicial fazia-se também referência ao anonimato e confidencialidade dos dados, bem como à importância do preenchimento total e espontâneo do protocolo de investigação. Este protocolo tinha uma duração média de 25 minutos.

O tratamento estatístico dos dados obtidos foi realizado mediante o programa de estatística SPSS – *Statistical Package for the Social Sciences*, versão 17.0.

IV - Resultados

4.1. Estudo I – Diferenças de Género nas Variáveis em Análise

Para avaliar a existência de diferenças de género nas diferentes escalas e sub-escalas utilizadas neste estudo, foram realizados testes *t-student*. No Quadro 3 podem ser consultados os resultados deste estudo. Nas escalas MHC-SF, PANAS, OASB e SCS não foram encontradas diferenças significativas de género.

No entanto, foram observadas diferenças de género estatisticamente significativas na escala MAAS ($t_{(402)} = -1.99$; $p = .047$), sendo que as mulheres revelam mais traços de atenção e consciência *mindful* ($M = 4.05$; $DP = .76$) do que os homens ($M = 3.89$; $DP = .78$). Também para a escala

EMWS foram encontradas diferenças ($t_{(404)} = -2.11$; $p = .035$), podendo observar-se que as mulheres evocam mais memórias de afecto, segurança e cuidado na infância ($M = 65.75$; $DP = 15.71$) do que os homens ($M = 62.36$; $DP = 14.71$).

As sub-escalas *Ansiedade* e *Stress* da escala DASS-21 não revelaram diferenças relativamente ao género, no entanto a sub-escala *Depressão* apresentou diferenças estatisticamente significativas ($t_{(214.81)} = 2.78$; $p = .006$), sendo que os homens relatam mais sintomas de depressão ($M = 4.41$; $DP = 4.27$) do que as mulheres ($M = 3.26$; $DP = 3.16$).

Quadro 3. Médias e Desvios-padrão das Variáveis em Estudo (teste *t*-student)

Escala/ Sub-escala	Masculino		Feminino		t	P
	M	DP	M	DP		
MAAS	3.89	.78	4.05	.76	-1.99	.047*
EMWS	62.36	14.71	65.75	15.71	-2.11	.035*
Depressão	4.41	4.27	3.26	3.16	2.78	.006**
Ansiedade	3.54	3.86	3.15	3.52	1.04	.301
Stress	6.33	4.38	7.15	4.12	-1.84	.067
Bem-estar Emocional	10.73	2.78	10.92	2.57	-.71	.481
Bem-estar Social	11.43	5.39	11.21	4.40	.42	.673
Bem-estar Psicológico	18.32	6.34	19.47	5.63	-1.80	.073
Afecto Positivo	31.33	7.28	30.54	6.60	1.10	.271
Afecto Negativo	18.27	6.30	18.47	6.57	-.29	.774
Calor	2.82	.71	2.90	.77	-1.04	.301
Auto-crítica	2.71	.76	2.80	.86	-.99	.323
Humanidade	2.94	.70	3.09	.76	-1.83	.068
Comum						
Isolamento	2.56	.82	2.65	.83	-.96	.339
<i>Mindfulness</i>	3.24	.68	2.98	.71	3.55	.000***
Sobre-identificação	2.55	.75	2.81	.82	-3.09	.002**
Comp. Positivas	3.00	.56	2.99	.63	.19	.847
Comp. Negativas	2.61	.68	2.75	.75	-1.86	.064
OASB	7.58	6.19	6.46	5.08	1.83	.069
SCS	68.33	15.78	68.50	12.45	-.11	.916

Nota: Depressão, Ansiedade e Stress são sub-escalas da DASS-21; Bem-estar Emocional, Bem-estar Social e Bem-estar Psicológico são sub-escalas da MHC-SF; Afecto Positivo e Afecto Negativo são escalas da PANAS; Calor, Auto-crítica, Humanidade Comum, Isolamento, *Mindfulness*, Sobre-identificação, Competências Positivas e Competências Negativas são sub-escalas da SelfCS.

* $p \leq .05$; ** $p \leq .01$; *** $p \leq .001$

Por fim, apesar das variáveis *Calor*, *Auto-Crítica*, *Humanidade comum*, *Isolamento*, *Competências Positivas* e *Competências Negativas* da escala SelfCS não terem apresentado diferenças relativamente ao género, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas sub-escalas *Mindfulness* ($t_{(400)} = 3.55$; $p < .001$) e *Sobre-identificação* ($t_{(400)} = -3.09$; $p = .002$). De facto, os homens relatam mais comportamentos *mindful* ($M = 3.24$; $DP = .68$) do que as mulheres ($M = 2.98$; $DP = .71$), enquanto que as

mulheres relatam mais comportamentos de sobreidentificação com os pensamentos ($M = 2.81$; $DP = .82$) do que os homens ($M = 2.55$; $DP = .75$). A análise das diferenças de género para as sub-escalas da SOFI será feita posteriormente, aquando da sua análise factorial exploratória.

4.2. Estudo II – Análise Factorial Exploratória

4.2.1. Estrutura factorial da escala.

Antes de proceder à análise da estrutura factorial da SOFI, considerou-se relevante referir que, ao longo do tratamento da base de dados, os itens 13 (“*Compassivo para comigo mesmo*”) e 14 (“*Compassivo para com os outros*”) mostraram uma maior percentagem de *missings*, com 1,2 e 1,7% dos sujeitos, respectivamente, a não preencher esses itens.

Relativamente à dimensão da amostra, os dados revelam ser adequados, uma vez que cumprem o critério mínimo estabelecido por Nunnally, com 25 sujeitos por item. Além disso, o valor do índice Kaiser-Meyer-Olkin, de .78, excedeu o valor mínimo recomendado pelos mesmos autores (.60), mostrando uma boa adequação da amostra relativamente à análise factorial.

Usando o método de extracção da máxima verosimilhança, e de acordo com o critério de Kaiser, foram revelados quatro componentes com *eigenvalues* superiores a 1, e foi utilizado o critério de Cattell, onde foram considerados também os quatro factores antes da inflexão da curva (Figura 1).

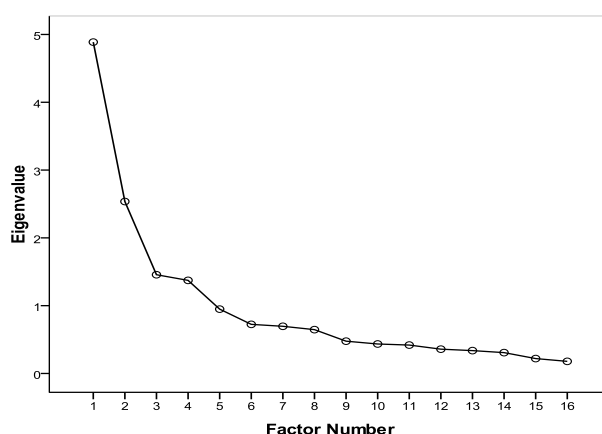


Figura 1. Resultado gráfico do teste *scree plot*

Para ajudar a interpretar estes quatro componentes, calculou-se uma rotação varimax, uma vez que foi este o método escolhido pelos autores originais da escala SOFI (Kraus & Sears, 2009), que explicou um total de 53,42% da variância, com um contributo de 16,39% do Factor 1, 13,87% do Factor 2, 13,72% do Factor 3 e 9,44% do Factor 4. Deste modo, repetiu-se uma segunda análise factorial exploratória, forçada a quatro factores. O Quadro 4 mostra a saturação factorial de cada item, onde todos os itens cumprem uma saturação acima de .40, sendo que o mínimo terá sido o itens 2 e 10, com .50.

Deste modo pode identificar-se o factor 1 – “Eu Negativo” – que se refere aos inimigos dos imensuráveis para consigo próprio, com os itens 3, 5, 11 e 15, e o factor 3 – “Outros Negativo” – que se refere aos opostos dos

imensuráveis para com os *outros*, com os itens 4, 6, 12 e 16. Todos estes itens referidos saturaram nos factores esperados.

Quadro 4. *Saturação Factorial dos Itens*

	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4
11. Cruel – eu	.81	-.08	.32	.01
15. Mau – eu	.73	-.12	.36	-.04
5. Zangado – eu	.59	-.16	.21	-.07
3. Detestar – eu	.52	-.15	.21	-.07
7. Contente – eu	-.27	.66	.17	.09
8. Contente – outros	.03	.64	-.08	.01
9. Aceitar – eu	-.31	.62	.03	.16
1. Amigável – eu	-.39	.60	.09	.14
2. Amigável – outros	.00	.50	-.31	.03
10. Aceitar - outros	.03	.50	-.32	.23
16. Mau – outros	.31	-.03	.69	-.02
12. Cruel – outros	.49	.02	.63	.01
4. Detestar - outros	.21	-.04	.60	-.04
6. Zangado - outros	.19	-.08	.58	-.02
13. Compassivo – eu	-.29	.19	.15	.93
14. Compassivo – outros	.08	.14	-.18	.73
Eigenvalue	4.89	2.54	1.46	1.37

No entanto, houve itens que migraram para outros factores que não os esperados, como é o caso dos itens 2, 8, 10 e 13. Na validação original da SOFI, como referido anteriormente, foram identificados o factor “Eu Positivo”, que media os imensuráveis para com o *eu* – itens 1, 7, 9 e 13 –, e o factor “Outros Positivo”, que media os imensuráveis para com os *outros* – itens 2, 8, 10 e 14. Contudo, nesta amostra da população portuguesa, no factor 2 saturaram os itens sobre três imensuráveis, tanto para com o *eu* como para com os *outros*, enquanto no factor 4 saturaram apenas ambos os itens sobre compaixão.

A saturação obtida neste último factor não se adequa à luz da teoria usada pelos autores originais da escala, uma vez que itens sobre o *eu* e sobre os *outros* migraram para o mesmo factor. Além disso, Costello & Osborne (2005) referem que um factor com menos de três itens é geralmente fraco e instável. Por estes motivos, a restante análise da escala SOFI será feita a partir dos quatro factores originais de Kraus & Sears, referidos acima.

4.2.2. Consistência interna.

O *alpha de Cronbach* foi calculado para as quatro sub-escalas e para a escala total. Segundo a classificação de George & Mallery (2003), foi encontrada uma consistência alta para a escala *Eu Negativo* (.81), aceitável para as escalas *Outros Negativo* (.78) e *Eu Positivo* (.75) e pobre para a escala *Outros Positivo* (.59). Foi encontrada, para a escala total, uma consistência interna questionável, de .64.

As correlações item-total foram muito fracas, variando entre $r = .08$ e $r = .46$ (Quadro 5), no entanto, não foi observado nenhum item que, se eliminado, aumentasse a consistência interna da escala total, pelo que não foram feitas alterações ao itens.

Quadro 5. *Correlações Item-Total*

	Correlações Item-Total	Alpha de Cronbach se item apagado
SOFI 1	.15	.64
SOFI 2	.08	.64
SOFI 3	.22	.63
SOFI 4	.36	.61
SOFI 5	.23	.63
SOFI 6	.34	.61
SOFI 7	.25	.62
SOFI 8	.25	.62
SOFI 9	.16	.64
SOFI 10	.13	.64
SOFI 11	.35	.61
SOFI 12	.46	.60
SOFI 13	.21	.63
SOFI 14	.19	.63
SOFI 15	.31	.62
SOFI 16	.36	.61

As correlações de *Pearson* entre as quatro sub-escalas, variaram entre $r = -.17$ para as sub-escalas *Eu Negativo* e *Outros Positivo*, e $r = .60$ para as escalas *Eu* e *Outros Negativo*, o que pode indicar que existe uma variância partilhada entre as sub-escalas, mas também uma contribuição única de cada uma delas. O Quadro 6 mostra estas correlações.

Quadro 6. *Correlações de Pearson entre as Quatro Sub-escalas da SOFI*

	Eu Positivo	Eu Negativo	Outro Positivo	Outros Negativo
Eu Positivo	1	-	-	-
Eu Negativo	-.43**	1	-	-
Outro Positivo	.55**	-.17**	1	-
Outros Negativo	-.07	.60**	-.27**	1

** $p \leq .001$

4.2.3. Validades convergentes e divergentes.

Depois de encontrada a estrutura factorial da escala SOFI, foi analisado até que ponto esta medida convergia com medidas semelhantes e divergia de medidas de constructos díspares. Todas as correlações entre as escalas administradas e as sub-escalas do SOFI podem ser consultadas no Quadro 7.

No geral, apesar de haver bastantes correlações fracas entre as escalas, estas correlacionaram-se no sentido esperado, isto é as sub-escalas positivas da SOFI (*Eu Positivo* e *Outros Positivo*) correlacionaram-se positivamente com escalas que avaliam constructos também positivos e negativamente com constructos mais negativos, como a psicopatologia ou a vergonha. Por sua vez, as escalas negativas da SOFI correlacionaram-se positivamente com constructos mais negativos, e negativamente com escalas que mediam constructos mais positivos, como o bem-estar e o afecto positivo.

Quadro 7. Correlações entre as Sub-escalas da SOFI e as Outras Medidas

Escala/ Sub-escala	Positivo		Negativo	
	Eu	Outros	Eu	Outros
MAAS	.18***	.15**	-.28***	-.27***
EMWS	.34***	.29***	-.22***	-.20***
Depressão	-.40***	-.23***	.54***	.44***
Ansiedade	-.15**	-.05	.38***	.28***
Stress	-.19***	-.10*	.35***	.32***
Bem-estar Emocional	.50***	.35***	-.45***	-.28***
Bem.estar Social	.40***	.27***	-.28***	-.19***
Bem-estar Psicológico	.49***	.39***	-.41***	-.26***
Afecto Positivo	.54***	.44***	-.29***	-.17***
Afecto Negativo	-.32***	-.12*	.52***	.38***
Calor	.41***	.17***	-.38***	-.11*
Auto-crítica	-.37***	-.16**	.45***	.21***
Humanidade Comum	.32***	.26***	-.25***	-.14**
Isolamento	-.37***	-.25***	.40***	.26***
<i>Mindfulness</i>	.37***	.25***	-.29***	-.11*
Sobre-identificação	-.37***	-.21***	.43***	.23***
Comp. Positivas	.45***	.27***	-.37***	-.14**
Comp. Negativas	-.42***	-.23***	.47***	.26***
OASB	-.34***	-.26***	.42***	.31***
SCS	.31***	.18***	-.27***	-.14**

Nota: Depressão, Ansiedade e Stress são sub-escalas da DASS-21; Bem-estar Emocional, Bem-estar Social e Bem-estar Psicológico são sub-escalas da MHC-SF; Afecto Positivo e Afecto Negativo são escalas da PANAS; Calor, Auto-crítica, Humanidade Comum, Isolamento, *Mindfulness*, Sobre-identificação, Competências Positivas e Competências Negativas são sub-escalas da SelfCS.

* $p \leq .05$; ** $p \leq .01$; *** $p \leq .001$

As sub-escalas da SOFI que avaliam os imensuráveis e os seus inimigos para com os *outros*, isto é, as sub-escalas *Outros Positivo* e *Outros Negativo*, não se correlacionaram de modo forte com nenhuma outra escala ou sub-escala administradas.

Verificaram-se correlações positivas fortes entre a sub-escala *Eu Positivo* e as sub-escalas de *Bem-estar Emocional* e *Bem-estar Psicológico* da MHC-SF. Quanto à escala de auto-compaixão (SelfCS), as correlações foram, na sua maioria, moderadas com as sub-escalas da SOFI relativas ao *eu*.

Por sua vez, foram encontradas correlações fortes entre a sub-escala *Afecto Positivo* da PANAS e a sub-escala *Eu Positivo* da SOFI, e entre as sub-escalas *Afecto Negativo* e *Eu Negativo*.

Relativamente à vergonha externa, foram encontradas correlações na sua maioria moderadas entre a escala OASB e as sub-escalas da SOFI.

Quanto à psicopatologia, a sub-escala *Eu Negativo* da SOFI correlacionou-se fortemente, de modo positivo, com a sub-escala *Depressão* da escala DASS-21.

4.2.4. Médias e desvios-padrão para as sub-escalas da SOFI.

Não foram observadas diferenças de género nas sub-escalas *Eu Positivo*, *Eu Negativo* e *Outros Positivo*. No entanto, foram encontradas diferenças de género estatisticamente significativas na sub-escala *Outros Negativo* ($t_{(231.30)} = 2.45$; $p < .05$). De facto, os homens relatam mais pensamentos, sentimentos e comportamentos opostos aos imensuráveis para com os *outros* ($M = 6.59$; $DP = 2.71$) comparativamente às mulheres ($M = 5.95$; $DP = 2.13$). As médias e os desvios-padrão de todas as sub-escalas da SOFI estão descritos no Quadro 8.

Quadro 8. Médias e Desvios-padrão das Sub-escalas SOFI (teste t-student)

Sub-escala	Masculino		Feminino		Amostra Total		t	P
	M	DP	M	DP	M	DP		
Eu Positivo	13.87	2.57	13.57	2.39	13.67	2.46	1.16	.245
Eu Negativo	6.61	2.79	6.19	2.48	6.34	2.60	1.54	.126
Outros Positivo	14.01	2.10	14.21	1.97	14.14	2.02	-.95	.343
Outros Negativo	6.59	2.71	5.95	2.13	6.17	2.34	2.45	.015*

* $p \leq .05$.

4.3. Estudo III – Análise da saturação factorial original da versão portuguesa da SOFI

Como referido, a estrutura factorial analisada foi a descrita pelos autores originais da escala SOFI, à luz da sua teoria *eu/outros* x positivo/negativo. No entanto, por curiosidade, foi analisada esta escala com base na saturação factorial inicial (Quadro 4), isto é, as sub-escalas *Eu Negativo* e *Outros Negativo* mantiveram-se iguais, enquanto dois novos factores foram criados. Estas novas sub-escalas designar-se-ão “Positivos” e “Compaixão”. A primeira inclui todos os itens sobre os imensuráveis, tanto para com o *eu*, como para com os *outros*, à excepção da compaixão. A segunda contempla apenas os dois itens sobre a compaixão para com o *eu* e para com os *outros*. De seguida, serão estudadas as propriedades psicométricas destas duas sub-escalas.

Ambas as sub-escalas obtiveram uma consistência interna aceitável, de .78 para a sub-escala *Positivos* e .79 para a sub-escala *Compaixão*.

Quanto às correlações entre as sub-escalas (Quadro 9), foram encontradas correlações moderadas entre as sub-escalas *Positivos* e *Eu Negativo* e entre as sub-escalas *Compaixão* e *Positivos*. As restantes correlações com as sub-escalas novas revelaram-se fracas.

Quadro 9. Correlações entre as Quatro Sub-escalas da SOFI

	Eu Negativo	Outros Negativo	Positivos	Compaixão
Eu Negativo	1	-	-	-
Outros Negativo	.60**	1	-	-
Positivos	-.36**	-.19**	1	-
Compaixão	-.18**	-.07	.34**	1

** $p \leq .001$

As correlações das duas novas sub-escalas com as restantes escalas administradas no protocolo estão descritas no Quadro 10. A sub-escala *Positivos* obteve correlações positivas fortes com as sub-escalas *Bem-estar Emocional* e *Bem-estar Psicológico* (MHC-SF) e *Afecto Positivo* (PANAS), que são exactamente as mesmas escalas com as quais a escala *Eu Positivo* se correlacionou. No geral, as correlações das outras escalas com a sub-escala *Positivos* aumentaram relativamente às correlações com a sub-escala *Eu Positivo* (ver Quadro 7).

Por sua vez, a sub-escala *Compaixão* apenas obteve correlações fracas com todas as outras escalas, incluindo a escala SelfCS, que avalia a auto-compaixão.

Quadro 10. *Correlações entre as Sub-escalas da SOFI e as Outras Medidas*

Escala/ Sub-escala	Positivos	Compaixão
MAAS	.19***	.09
EMWS	.37***	.16**
Depressão	-.39***	-.16**
Ansiedade	-.14**	-.03
Stress	-.22***	.01
Bem-estar Emocional	.50***	.24***
Bem.estar Social	.40***	.17**
Bem-estar Psicológico	.53***	.22**
Afecto Positivo	.59***	.25***
Afecto Negativo	-.30***	-.07
Calor	.32***	.23***
Auto-crítica	-.34***	-.12*
Humanidade Comum	.33***	.16**
Isolamento	-.40***	-.10*
<i>Mindfulness</i>	.33***	.24***
Sobre-identificação	-.37***	-.12*
Comp. Positivas	.40***	.25***
Comp. Negativas	-.41***	-.13*
OASB	-.37***	-.14**
SCS	.33***	.07

Nota: Depressão, Ansiedade e Stress são sub-escalas da DASS-21; Bem-estar Emocional, Bem-estar Social e Bem-estar Psicológico são sub-escalas da MHC-SF; Afecto Positivo e Afecto Negativo são escalas da PANAS; Calor, Auto-crítica, Condição Humana, Isolamento, *Mindfulness*, Sobre-identificação, Competências Positivas e Competências Negativas são sub-escalas da SelfCS.

* $p \leq .05$; ** $p \leq .01$; *** $p \leq .001$

Por fim, não foram encontradas diferenças de género para nenhuma das duas sub-escalas, pelo que o Quadro 11 descreve as médias e os desvios-padrão das sub-escalas *Positivos* e *Compaixão*, por géneros e para a amostra total, assim como os resultados do teste *t-student*.

Quadro 11. *Médias e Desvios-padrão das Sub-escalas SOFI (teste t-student)*

Sub-escala	Masculino		Feminino		Amostra Total		t	P
	M	DP	M	DP	M	DP		
Positivos	21.79	3.25	21.42	3.07	21.55	3.14	1.12	.264
Compaixão	6.10	1.63	6.36	1.52	6.27	1.56	-1.64	.101

* $p \leq .05$.

V - Discussão

Esta investigação pretende contribuir para o processo de validação da versão portuguesa da escala *Self-Other Four Immeasurables* (SOFI) através do estudo das suas características psicométricas, particularmente da sua estrutura factorial, consistência interna, e validades convergente e divergente, numa amostra de estudantes universitários portugueses.

O interesse e investigação sobre os quatro imensuráveis têm aumentado nos últimos anos, no entanto reconhece-se serem escassos os estudos acerca das características psicométricas da escala SOFI. Até ao momento, existe apenas o estudo original do seu desenvolvimento (Kraus & Sears, 2009).

Deste modo, foi replicado o estudo de Kraus e Sears (2009), com vista a examinar a distribuição dos itens da medida, recorrendo aos métodos estatísticos de extracção da máxima verosimilhança e rotação varimax. A versão portuguesa da SOFI apresentou uma estrutura de quatro factores. No entanto, estes não foram os esperados à luz da teoria dos autores originais. Assim, dois dos factores encontrados coincidiram com dois dos factores originais – *Eu Negativo* e *Outros Negativo*. Dos restantes, um factor saturaram três dos quatro imensuráveis para com o *eu* e para com os *outros* e noutro factor saturaram apenas os dois itens correspondentes à compaixão para com o *eu* e com os *outros*. Esta distribuição parece mostrar uma clara distinção entre três dos imensuráveis – a alegria, o *loving-kindness* e a equanimidade – e o quarto imensurável, a compaixão. Esta distinção não se enquadra na descrição de Bien (2008) de que os quatro imensuráveis devem funcionar em dependência e de que se algum deles falta, o *mindfulness* não está presente.

Apesar de tudo, como referido anteriormente, também os autores da versão original da escala não encontraram uma estrutura factorial inicial à luz da sua teoria, tendo encontrado uma estrutura de três factores mais semelhante à estrutura inicial da versão portuguesa: *Eu Negativo* e *Outros Negativo* claramente diferenciados e um terceiro factor que incluiu todas as qualidades positivas, tanto para o *eu* como para os *outros*. No entanto, através do resultado de testes *t*, os autores decidiram dividir este terceiro factor em dois – *Eu Positivo* e *Outros Positivo*.

Pelo facto de, por definição, um factor com menos de três itens ser geralmente fraco e instável e de esta estrutura factorial não se adequar à teoria dos autores originais, não se mostrou viável considerar o factor que continha os dois itens sobre compaixão. Assim, os presentes resultados referem-se a uma escala com uma estrutura factorial de quatro factores, com quatro itens cada: *Eu Negativo*, *Outros Negativo*, *Eu Positivo* e *Outros Positivo*.

No que diz respeito à consistência interna, três sub-escalas apresentaram *alphas de Cronbach* de aceitáveis a altos, entre .75 e .81. No entanto, a escala *Outros Positivo* obteve uma consistência interna de .59. Este valor, mais baixo do que o aceitável, pode ser explicado pelo facto de esta sub-escala ter sido forçada a contrariar a migração natural dos itens para os factores, isto é, três dos quatro itens da sub-escala não saturaram neste factor, mas foram forçados a integrá-lo, segundo a teoria dos autores originais da SOFI. Quanto à consistência interna da escala total, esta foi igualmente baixa, quer no estudo original (.60) quer na versão portuguesa (.64). Este resultado pode sugerir que esta medida deve ser analisada através de sub-escalas, ao invés de uma escala total.

No estudo da validade convergente e divergente, foram encontradas, no geral, correlações fracas a moderadas, mas no sentido esperado, isto é, as sub-escalas positivas da SOFI correlacionaram-se positivamente com escalas que avaliam constructos também positivos e negativamente com constructos mais negativos. Por sua vez, as escalas negativas da SOFI correlacionaram-se positivamente com constructos mais negativos, e negativamente com escalas que mediam constructos mais positivos. Esta generalidade de correlações fracas e moderadas, pode ser explicada devido ao facto de as sub-escalas da SOFI compreenderem dimensões que representam apenas uma pequena parte das restantes medidas de validade.

O facto de as sub-escalas da SOFI, *Outros Negativo* e *Outros Positivo*, não se correlacionarem de modo forte com nenhuma outra escala ou sub-escala administradas, sugere que as medidas utilizadas no protocolo de investigação avaliam fundamentalmente constructos sobre o *eu* e não sobre a relação com os *outros*, pelo que poderá ser necessária alguma investigação adicional, juntamente com outras escalas, no sentido de melhor avaliar a validade convergente de ambas estas sub-escalas.

A escala MAAS mostrou correlações fracas com as sub-escalas da SOFI, o que pode ser explicado pelo facto de, apesar de ambas as escalas medirem constructos relacionados com o *mindfulness*, a escala MAAS avaliar aspectos mais relacionados com a atenção e a consciência, enquanto a escala SOFI avalia processos mais relacionais como a compaixão, a aceitação e a alegria. Para uma melhor avaliação da validade convergente da SOFI, hipoteticamente, seria pertinente administrar uma escala sobre *mindfulness* mais relacionada com a sua componente relacional e experiencial e menos relacionada com a componente atencional. Um exemplo de uma escala com estas características poderia referir-se à escala FMI (*Freiburg Mindfulness Inventory*; Buchheld, Grossman, & Walach, 2001), pois contém itens relacionados com ambas as componentes: a atenção e a consciência, bem como uma atitude e experiência relacionais.

Bien (2008) refere que, sendo *mindfulness* através da prática dos quatro imensuráveis, podemos melhorar a capacidade de estarmos preocupados e presentes, sem a sobre-identificação (Bien, 2008), isto é, a fusão dos sentimentos com a realidade. Esta afirmação pode confirmar-se, em parte, através da observação das correlações moderadas entre a sub-escala *Sobre-identificação* da SelfCS e as sub-escalas *Eu Negativo* e *Eu Positivo*.

Foram verificadas correlações fortes e positivas entre as sub-escalas *Afecto Positivo* e *Eu Positivo* e as sub-escalas *Afecto Negativo* e *Eu*

Negativo. Estes resultados podem sugerir que os quatro imensuráveis têm uma forte componente emocional ou que podem estar relacionados com estados emocionais positivos ou negativos. Serão, no entanto, necessários mais estudos para melhor avaliar esta relação.

Relativamente à psicopatologia, a sub-escala *Depressão* da DASS-21 correlacionou-se de modo forte e positivo com a sub-escala *Eu Negativo* e de modo moderado e negativo com a sub-escala *Eu Positivo*, o que pode sugerir que indivíduos que relatam mais práticas opostas aos imensuráveis e menos práticas dos imensuráveis para consigo próprios tenham uma maior tendência para a sintomatologia depressiva. No entanto, não é claro que esta escala tenha boas capacidades para diferenciar indivíduos em termos da sua psicopatologia.

No geral, apesar das correlações serem maioritariamente fracas a moderadas, esta escala parece mostrar alguma validade convergente e divergente com as restantes escalas administradas.

No que concerne às diferenças de género, verificou-se que três sub-escalas são independentes do sexo dos indivíduos, enquanto a sub-escala *Outros Positivo* se mostrou dependente dessa variável.

Como complemento ao estudo da validação da escala SOFI, foi analisada a versão portuguesa desta escala com base na sua saturação factorial inicial isto é, dois factores que se mantiveram iguais – *Eu Negativo* e *Outros Negativo* –, um terceiro com três dos quatro imensuráveis, tanto para com o *eu* como para com os *outros* e um quarto factor com os dois itens sobre compaixão para com o *eu* e para com os *outros*. Estas sub-escalas foram designadas *Positivos* e *Compaixão*, respectivamente.

Relativamente à consistência interna, ambas as novas escalas obtiveram *alphas* aceitáveis, o que, mais uma vez, está de acordo com o esperado, uma vez que os itens se encontram no factor onde melhor saturaram não havendo contrariedade da sua migração, sendo assim mais provável que meçam constructos semelhantes e que, por isso, a sua fidelidade seja maior.

Quanto às validades convergente e divergente, no geral as correlações entre a sub-escala *Positivos* e as restantes escalas administradas aumentaram quando comparadas com as correlações relativamente à sub-escala *Eu Positivo*. Este aumento foi mais considerável nas sub-escalas *Bem-estar Psicológico* (MHC-SF) e *Afecto Positivo* (PANAS). Estes resultados podem ser explicados pelo facto de a nova sub-escala ter mais itens e por isso se mostrar mais consistente em termos da sua fidelidade. Por outro lado, e de um modo geral, a sub-escala *Compaixão* não se correlacionou de modo forte ou moderado com nenhuma das outras escalas.

Apesar de alguns destes resultados se terem mostrado mais consistentes e mais próximos da versão original da escala SOFI, não se pode descurar o facto de uma das sub-escalas ter apenas dois itens e por isso ser um factor instável e pouco fiável. Assim, a estrutura Positivo/Negativo x Eu/Outros continua a ter uma base teórica mais sólida e factores mais consistentes no que concerne ao estudo dos quatro imensuráveis.

5.1. Limitações e propostas para investigação futura

Os resultados e sua interpretação acima descritos devem ser

apreciados tendo em conta algumas limitações.

Em primeiro lugar, o facto de se estar a trabalhar com uma amostra de estudantes universitários, maioritariamente do sexo feminino, não permite a generalização de resultados para a população geral portuguesa. Assim, torna-se importante a repetição deste estudo com uma amostra de características semelhantes às da população geral, de modo a averiguar se existem diferenças no comportamento psicométrico da SOFI. O estudo da validade temporal desta escala pode também ser um próximo passo a ter em conta, com uma amostra de indivíduos que se mostre com pouca probabilidade de mudança ao longo do tempo, de modo a avaliar se a SOFI discrimina diferenças intra-individuais nos sujeitos.

Seria também relevante acrescentar um estudo com uma amostra de meditadores *mindfulness* ou, idealmente, indivíduos com prática de meditação dos quatro imensuráveis, de modo a possibilitar uma análise das capacidades discriminativas da escala SOFI entre indivíduos da população geral e indivíduos cujas práticas diárias passam pelo cultivo dos *brahmaviharas*.

Por fim, parece relevante discutir algumas das fragilidades psicométricas da escala SOFI. O *loving-kindness*, a alegria, a compaixão e a equanimidade são conceitos que estão muito presentes no contexto do budismo. No entanto, são constructos difíceis de avaliar, por ser difícil de os descrever e são também, provavelmente, pouco familiares no que diz respeito à sociedade portuguesa. Por exemplo, através dos dados obtidos pela análise dos *missings*, podemos inferir que os itens 13 (“*Compassivo para comigo mesmo*”) e 14 (“*Compassivo para com os outros*”) podem ser de difícil compreensão por ser um termo pouco usado no contexto cultural português.

Além dos factores culturais, também o facto de esta escala usar apenas um adjetivo simples para descrever cada um dos imensuráveis pode, também, constituir uma fragilidade. Neste sentido, é de hipotetizar uma mudança na construção da escala SOFI, no sentido de melhor avaliar cada um dos imensuráveis, através de mais itens por imensurável e respectivo inimigo, bem como de itens diferentes, que melhor descrevam o constructo, por exemplo, “fico com inveja do sucesso dos outros” ou “acredito que todas as pessoas merecem ser felizes”. A este propósito, e prevendo, com estes exemplos, uma possível influência da desejabilidade social, será pertinente acrescentar uma escala que avalie essa variável, tal como foi observado no estudo dos autores originais da escala SOFI, que utilizaram a escala *Marlowe-Crowne 13-item Short Form*.

Como foi referido anteriormente, quando se inicia a prática dos quatro imensuráveis, existe uma evolução dessa prática, começando pelo próprio sujeito até todos os seres sencientes, passando por outros próximos, como amigos ou família, outros neutros e outros inimigos (Bien, 2008; Safarzadeh & Wallmark, 2011). Parece, assim, existir uma diferença, tanto a nível de dificuldade da prática dos imensuráveis como na própria relação, entre outros próximos e outros de quem não se gosta. Isto é, ao responder ao item “Fui amigável para com os outros”, um sujeito poderá pensar em amigos e outro sujeito poderá pensar em alguém de quem goste menos, podendo este item mostrar-se pouco consistente. Sugere-se, assim, que talvez possa fazer sentido, no caso de não se proceder a uma alteração do tipo de itens da

escala, distinguir entre o tipo de “outros”. Deste modo, em alternativa à estrutura *eu/outros*, sugere-se, por exemplo, uma estrutura *eu/outros próximos/outros inimigos*.

Estas sugestões de alteração da escala são apenas hipóteses que poderão ou não melhorar as qualidades psicométricas da escala SOFI.

VI – Conclusões

Esta investigação teve como objectivo avaliar as propriedades psicométricas da escala SOFI (*Self-Other Four Immeasurables*; Kraus & Sears, 2009), uma vez que, além do original, não existiam mais estudos sobre a aferição desta escala.

A estrutura factorial encontrada, apesar de algumas alterações, foi uma estrutura de quatro factores, igual à da versão original da escala – *Eu Positivo, Outros Positivo, Eu Negativo e Outros Negativo*.

Considerando as reservas já referidas, como o facto de os valores da consistência interna terem sido mais baixos do que o desejado, a escala SOFI parece possuir algumas qualidades a nível das validades convergente e divergente, não possuindo correlações muito fortes com as restantes escalas mas, ainda assim, a correlacionar-se de um modo esperado e significativo com todas elas. Assim, a SOFI aparenta estar relacionada com outras escalas, especialmente as que medem o afecto positivo (PANAS) e o bem-estar (MHC-SF).

Tendo em consideração as limitações deste estudo que foram descritas acima, não parece ainda possível afirmar a robustez desta escala, bem como generalizar estes resultados para a população geral portuguesa.

Apesar de tudo, esta investigação representa um contributo para o estudo das propriedades da escala SOFI na população portuguesa, podendo o estudo dos imensuráveis vir a ser de grande utilidade, tal como referem Kraus e Sears (2009), não só para investigação no *mindfulness* como também na psicologia positiva, nos cuidados de saúde. Ao avaliar atitudes positivas e negativas para com os outros, a escala SOFI pode ainda ser útil, como referem também os autores da escala original, no desenvolvimento de programas desenhados para melhorar a compreensão dos outros, e reduzir o preconceito, o ódio e o *bullying*.

Bibliografia

- Allan, S., & Gilbert, P. (1995). A social comparison scale: Psychometric properties and relationship to psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 19(3), 293-299. doi: 10.1016/0191-8869(95)00086-L
- Allison, F. (2011). Mindfulness and quality of life among breast cancer survivors: The mediating role of self-kindness and alexithymia (Unpublished doctoral dissertation). University of North Carolina, Greensboro, United States of America.
- Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item

- versions of the depression anxiety stress scales in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment*, 10(2), 176-181.
- Bien, T. (2008). The four immeasurable minds: Preparing to be present in psychotherapy. In S. F. Hick & T. Bien (Eds.), *Mindfulness and the therapeutic relationship* (pp. 37-54). New York: Guilford Press.
- Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5), 359-371. doi: 10.1002/smi.1305
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. doi: 10.1093/clipsy/bpg077
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychotherapy well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242-248. doi: 10.1093/clipsy/bpg078
- Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1(1), 11-34.
- Costello, A. B., & Osborne, J. W. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practica Assessment, Research & Evaluation*, 10(7), 1-9. Available online: <http://pareonline.net/getvn.asp?v=10&n=7>
- Cullen, M. (2011). Mindfulness-based interventions: An emerging phenomenon. *Mindfulness*, 2(3), 186-193. doi:10.1007/s12671-011-0058-1
- Dimidjian, S., & Linehan, M. (2003). Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 166-171. doi: 10.1093/clipsy/bpg019
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062. doi: 10.1037/a0013262
- Fulton, P. R. (2005). Mindfulness as clinical training. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 55-72). New York: Guilford Press.
- Fulton, P. R., & Siegel, R. D. (2005). Buddhist and western psychology: Seeking common ground. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 28-51). New York: Guilford Press.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference. 11.0 update*. Boston: Allyn & Bacon.

- Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What is it? What does it matter?. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 3-27). New York: Guilford Press.
- Goodman, T. A. (2005). Working with children: Beginner's mind. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 197-219). New York: Guilford Press.
- Gunaratana, H. (1992). *Mindfulness in plain English*. Boston: Wisdom Publications.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255-262. doi: 10.1093/clipsy/bph080
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639-665. doi: 10.1016/S0005-7894(04)80013-3
- Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1126-1132. doi: 10.1016/j.cpr.2011.07.003
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8(5), 720-724. doi: 10.1037/a0013237
- Jacobs, T. L., Epel, E. S., Lin, J., Blackburn, E. H., Wolkowitz, O. M., Bridwell, D. A., ... Saron, C. D. (2011). Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators. *Psychoneuroendocrinology*, 36(5), 664-681. doi: 10.1016/j.psyneuen.2010.09.010
- Jordan, J. V., & Hartling, L. M. (2002). New developments in relational-cultural theory. In M. Ballou & L. S. Brown (Eds.), *Rethinking mental health and disorder* (pp. 48-70). New York: Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. doi: 10.1093/clipsy/bpg016
- Kraus, S., & Sears, S. (2009). Measuring the immeasurables: Development and initial validation of the self-other four immeasurables (SOFI) scale based on buddhist teachings on loving kindness, compassion, joy, and equanimity. *Social Indicators Research*, 92(1), 169-181. doi: 10.1007/s11205-008-9300-1
- Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., Ten Klooster, P. M., & Keyes, C. L. (2010). Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum-short form (MHC-SF). *Journal of clinical Psychology*, 67(1), 99-110. doi: 10.1002/jclp.20741
- Lhamo, J. A. (s.d.). The four immeasurables: A teaching from Jetsunme Ahkön Lhamo. Retirado de <http://www.tara.org/jetsunma-ahkon-lhamo/teachings/>
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., & Davidson, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. *PLoS ONE*, 3(3), 1-10 doi: 10.1371/journal.pone.0001897
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health: Therapy, theory and*

- science*. New York: Routledge.
- Matos, M., Pinto-Gouveia, J., Gilbert, P., & Duarte, C. (2011). Living in the minds of the others: The development and confirmatory factor analysis of the “others as shamer” brief version (OASB). Manuscript submitted for publication.
- Morgan, W. D., & Morgan, S. T. (2005). Cultivating attention and empathy. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 73-90). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2 (3), 223-250. doi: 10.1080/15298860390209035
- Olendzki, A. (2005). Appendix B: Glossary of terms in buddhist psychology. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 289-295). New York: Guilford Press.
- Pace, T. W. W., Negi, L. T., Adame, D. D., Cole, S. P., Sivilli, T. I., Brown, T. D., ... Raison, C. L. (2009). Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology*, 34(1), 87-98. doi: 10.1016/j.psyneuen.2008.08.011
- Richter, A., Gilbert, P., & McEwan, K. (2009). Development of an early memories of warmth and safeness scale and its relationship to psychopathology. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82(2), 171-184. doi: 10.1348/147608308X395213
- Rinpoche, T. (2003). *The three vehicles of buddhist practice*. Crestone: Namo Buddha Publications.
- Safarzadeh, K., & Wallmark, E. (2011). The four immeasurables program: Training empathy and promoting altruism through meditation, as eight-week randomized controlled pilot study (Unpublished master's thesis). Lunds Universitet, Lund, Sweden.
- Segal, Z. V., Teasdale, J.D., & Williams, J. M. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy: Theoretical rationale and empirical status. In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 45-65). New York: Guilford Press.
- Siegel, R. D. (2010). *The mindfulness solution: Everyday practices for everyday problems*. New York: Guilford Press.
- Surrey, J. L. (2005). Relational psychotherapy, relational mindfulness. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 91-110). New York: Guilford Press.
- Thera, N. (1962). *The heart of buddhist meditation: A handbook of mental training based on the Buddha's way of mindfulness*. Retrieved from <http://books.google.com/books>
- Tolle, E. (1999). *The power of now: A guide to spiritual enlightenment*. Novato: New World Library.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.

Anexo

Protocolo de Investigação – Escalas Administradas

SOFI

(Kraus, S. & Sears, S., 2008)

(Traduzido e adaptado por Gregório, S., Matos, M. & Pinto-Gouveia, J., 2009)

Esta escala consiste num conjunto de palavras que descrevem diferentes pensamentos, sentimentos e comportamentos. Por favor, leia cada frase e assinale com um círculo o grau em que, *durante a última SEMANA*, pensou, sentiu ou se comportou relativamente a si próprio e aos outros, de acordo com a seguinte escala.

	Muito pouco ou nada	Um pouco	Moderadamente	Muito	Extremamente
1. Amigável para comigo mesmo.	1	2	3	4	5
2. Amigável para com os outros.	1	2	3	4	5
3. Detestei-me a mim mesmo.	1	2	3	4	5
(...)					

MAAS

(Brown, K. & Ryan, R., 2003)

(Tradução e adaptação de Pinto Gouveia, J. e Gregório, S., 2007)

Instruções:

Em baixo encontra-se um conjunto de afirmações sobre a experiência do seu dia-a-dia. Usando a escala que se segue, indique por favor quão frequentes são estas experiências para si, ou não. Por favor responda de acordo com o que realmente reflecte a sua experiência e não com o que pensa que a sua experiência deveria ser. Considere cada item separadamente dos restantes.

Quase sempre	Muito Frequente	Relativamente Frequente	Relativamente infrequente	Muito Infrequente	Quase nunca
1	2	3	4	5	6

	1	2	3	4	5	6
1.Posso estar a sentir uma emoção e só ter consciência disso mais tarde.						
2.Parto ou entorno coisas por descuido, por não prestar atenção ou por estar a pensar noutra coisa qualquer.						
3.Acho difícil permanecer concentrado no que está a acontecer no momento presente.						
(...)						

EMWS

(Richter, Gilbert & McEwan, 2009)

(Matos & Pinto-Gouveia, 2010)

Esta escala explora algumas das memórias emocionais da nossa infância. Em baixo, encontra-se um conjunto de afirmações relativas a sentimentos e emoções que possa ter tido quando era criança. Por favor, leia cuidadosamente cada item e faça um círculo em torno do número à direita da frase que melhor descreve as suas emoções durante a infância. Use a escala abaixo indicada.

	0 = Não, nunca	1 = Sim, mas raramente	2 = Sim, algumas vezes	3 = Sim, frequentemente	4 = Sim, a maior parte do tempo
1. Sentia-me seguro e protegido.	0	1	2	3	4
2. Sentia-me valorizado pela minha maneira de ser.	0	1	2	3	4
3. Sentia-me compreendido.	0	1	2	3	4
(...)					

DASS-21

(Lovibond & Lovibond, 1995)

(Tradução e adaptação de Pais-Ribeiro, J., Honrado, A. e Leal, I., 2004)

Instruções:

Por favor leia cada uma das afirmações abaixo e assinale 0, 1, 2 ou 3 para indicar quanto cada afirmação se aplicou a si durante a semana passada. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.

Não se aplicou nada a mim	Aplicou-se a mim algumas vezes	Aplicou-se a mim muitas vezes	Aplicou-se a mim a maior parte das vezes
0	1	2	3

	0	1	2	3
1. Tive dificuldades em me acalmar.				
2. Senti a minha boca seca.				
3. Não consegui sentir nenhum sentimento positivo.				
(...)				

MHC-SF

(Keyes, C. L. M., 2008; trad. e adap. de Cherpe, S.; Matos, A. P.; André, R. S., 2009)

Instruções

Por favor, responde às questões seguintes sobre a forma como te tens sentido, **durante o último mês**. Assinala com um – X – a célula que melhor representa quantas vezes experienciaste ou sentiste o seguinte.

Lembra-te que não existem respostas certas ou erradas, escolhe, de forma honesta e sincera, a primeira resposta em que pensares. As tuas respostas são confidenciais.

Durante o último mês , quantas vezes (te) sentiste:	Nunca	1 ou 2 vezes	Cerca de 1 a 2 vezes por semana	Cerca de 2 ou 3 vezes por semana	Quase todos os dias	Todos os dias
1. Feliz						
2. Interessado na vida						
3. Satisfeito						
(...)						

PANAS

(Watson, Clark & Tellegen, 1988)

(Traduzida e adaptada para a população portuguesa por Galinha & Pais -Ribeiro, 2005)

Instruções:

Esta escala consiste num conjunto de palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Leia cada palavra, e utilize a escala que apresentamos, para indicar em que medida sentiu cada uma das emoções **durante as últimas semanas**.

Nada ou muito ligeiramente	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

	Nada ou muito ligeiramente	Um pouco	Moderadament e	Bastante	Extremamente
1. Interessado	1	2	3	4	5
2. Perturbado	1	2	3	4	5
3. Excitado	1	2	3	4	5
(...)					

SELFCS

(Neff, K.D., 2003)

(Tradução e Adaptação: Pinto Gouveia, J. & Castilho, P, 2006)

Como é que, habitualmente, me comporto em momentos difíceis?

Instruções: Leia por favor cada afirmação com cuidado antes de responder. À direita de cada item indique qual a frequência com que se comporta, utilizando a seguinte escala:

Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase Sempre
1	2	3	4	5
1. Desaprovo-me e faço julgamentos acerca dos meus erros e inadequações				
2. Quando me sinto em baixo tendo a fixar-me e a ficar obcecada com tudo aquilo que está errado.				
3. Quando as coisas me correm mal vejo as dificuldades como fazendo parte da vida, e pelas quais toda a gente passa...				
(...)				

OASB

(Matos, M., Pinto-Gouveia, J., Gilbert, P., & Duarte, C., 2011)

Instruções: Esta escala tem como objectivo perceber o que as pessoas pensam acerca do modo com os outros as vêem. De seguida é apresentada uma lista de afirmações que descrevem sentimentos ou experiências referentes à forma como sente que os outros a vêem (visão que os outros têm de si).

Leia atentamente cada uma das afirmações, e assinale com um círculo o número que indica a frequência com que sente ou experiência o que está descrito na frase.

Nunca	Raramente	As vezes	Frequentemente	Quase sempre				
0	1	2	3	4				
				0	1	2	3	4
1. Penso que as pessoas me desprezam.								
2. As outras pessoas olham-me como se eu não estivesse à altura delas.								
3. As outras pessoas vêem-me como se eu fosse pequeno(a) e insignificante.								
(…)								

Escala de Comparação Social

(Gilbert & Allan, 1995)

INSTRUÇÕES

Gostaríamos de saber como se compara com os outros. Por favor, assinale com um círculo o número que, em cada linha, melhor traduza a forma como se sente no relacionamento com as outras pessoas.

No relacionamento com os outros, sinto-me:

Inferior	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Superior
Incompetente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Mais competente
Antipático	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Mais simpático
(…)											